Вѣстникъ

№4

1935

БѢЛГРАДЪ

ИЗДАНІЕ
ТЕХНИЧЕСКАГО
КОМИТЕТА
КРАЕВОГО
СОЮЗА
РУССКАГО
СОКОЛЬСТВА
ВЪ ЮГОСЛАВІИ.

ЦѢНА ОТДѢЛЬНАГО НОМЕРА 5дин.или 2фр.фр.

РУКОПИСИ НЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ

Руководитель

ОРГАНЪ ТЕХНИЧЕСКИХЪ КОМИТЕТОВЪ СОЮЗА РУССКАГО СОКОЛЬСТВА И КРАЕВОГО СОЮЗА ВЪ ЮГОСЛАВІИ.

№4 августъ — декабрь 1935 г.

УЖЕБНЫЙ ОТДѢЛЪ

Ъ РУССКАГО СОКОЛЬСТВА

КРАЕВЫХЪ СОЮЗОВЪ И ОБЩЕСТВЪ

Дорогіе Братья,

Въ этомъ году намъ предстоятъ два слета въ Суботицѣ и Варшавѣ. Упражненія для этихъ слетовъ уже Вамъ разосланы. Насъ слишкомъ мало и мы не можемъ допустить себѣ роскошь выбирать изъ тысячъ. Слетъ это для насъ мобилизація и мы должны выставить въ полѣ максимумъ того, что имѣемъ на лицо. Упражненія составлены очень просто и каждый братъ при минимальномъ напряженіи можетъ ихъ разучить,- упражненія доступны какъ для младшихъ такъ и для старшихъ братьевъ.

На слетѣ учиться уже поздно и лучше потратить н много больше времени у себя въ залѣ, чѣмъ потерять всѣ слетскіе дни и уѣхать со слета физически разбитымъ и морально неудовлетвореннымъ.

При разучиваніи упражненій надлежитъ обратить особое вниманіе на правильность положеній и четкость въ исполненіи, чѣмъ достигнется общность, особенно важная во 2-мъ и 3-мъ упражненіяхъ, которыя производятся сомкнуто, а потому каждая ошибка въ точности положенія будетъ особенно замѣтна.

Музыкальное сопровожденіе будетъ выслано дополнительно.

Въ случаѣ затрудненій при разборѣ упражненій, съ разъясненіями надлежитъ обратиться въ Техническій Комитетъ Союза Русскаго Сокольства.

НАСТАВЛЕНІЕ
для разучиванія упражненій къ слетамъ въ Суботицѣ и Варшавѣ въ 1936 г.

1-ое Упражненіе.

I Тактъ. I-й, 2-й, 3-й счеты исполняются связно безъ задержки во взрученіи.
Счетъ "3" наблюдать, чтобы между колѣномъ правой ноги и пяткой лѣвой было 25 - 30 см., благодаря чему на счетъ "2" въ III-емъ тактѣ при всякѣ сту ни попадаютъ точно на значекъ.

II Тактъ. Счетъ "I". Спина должна быть достаточно прогнута - лѣвая нога и туловище въ одной линіи. Обычная ошибка: недостаточно прогнутая спина, согнутая лѣвая нога и опущенная голова.

III Тактъ. Счетъ "2" - ступни ставятся точно на значекъ.

У Тактъ. I-й, 2-й и 3-й счеты выполняются связно
Счетъ "I"- начинать движеніе немного - иначе нельзя успѣть сдѣлать такое длинн
Счетъ "2"- выпадъ идетъ точно по ф
- выпадъ идетъ впередъ внаружу, а

УІ Тактъ. Выполняется точно по указанію д
обратную сторону.

УІІ и УІІІ Такты. I-й, 2-й и 3-й счеты

2-ое Упражненіе.

Упражненіе имѣетъ характеръ боевого, а потому всѣ движенія, а ссобенно удары, должны быть рѣзкими, съ точной остановкой руки въ опредѣленномъ положеніи. Упражненіе составлено очень просто, и начальники и руководители должны наблюдать за точностью положеній, чѣмъ достигнется параллельность въ движеніяхъ у стоящихъ сомкнуто братьевъ.

II Тактъ. Счетъ "2"- при поворотѣ туловища направо на одинъ моментъ /переходное положеніе/ должно получиться чистое урученіе, мизинцемъ книзу.
Счетъ "3"- лѣвая рука должна быть настолько скорчена, чтобы предплечье было горизонтально, тыльной стороной кисти вверхъ.

III Тактъ. Счетъ "I"- при I/2 поворотѣ налѣво на одинъ моментъ /переходное положеніе/ братья стоятъ въ затылокъ въ стоѣ уножномъ правой и въ прирученіи. Только со второй I/2 поворота руки приходятъ на свое мѣсто. Въ боевой стойкѣ тыльная сторона кисти вверхъ.
Счетъ "3"- въ зарученіи мизинцы внутрь.
Счетъ "4"- при поворотѣ до упора въ присѣдѣ руки проходятъ черезъ прирученіе. Обычная ошибка въ упорѣ - голова опущена, спина не прогнута, правая нога согнута.

IУ Тактъ. Счетъ "I"- въ стоѣ на колѣнѣ, колѣно правой ноги у пятки лѣвой. Взручить черезъ предрученіе.
Счетъ "2"- лѣвая должна быть въ чистомъ уручені, предплечье горизонтально, тыльная сторона кисти отъ себя.
Счетъ "3"- спина прогнута; поворотъ головы налѣво; смотрѣть на средину лѣваго предплечья.

У Тактъ. Счетъ "I"- вмѣстѣ со стоемъ на колѣнѣ, поворотъ головы направо, смотрѣть въ затылокъ впереди стоящаго.
Счетъ "3"- поворотъ головы въ сторону удара, смотрѣть на правый кулакъ.

УI Тактъ. Счетъ "I"- поворотъ головы налѣво, смотрѣть въ затылокъ впереди стоящаго, мизинцы внизъ.
Счетъ "2"- скорчиваніе идетъ кратчайшимъ путемъ, мизинцы внаружу.
Счетъ "3"- наблюдать, чтобы не было предклона. Обычная ошибка - туловище слегка подается впередъ.

3-е Упражненіе

УI Тактъ начиная со счета "3", УII и УIII до счета "3" исполняются связно.

X Тактъ, счеты "3", "4" и счетъ "I" XI такта исполняются связно.

XI Тактъ. Счетъ "I"- при уклонѣ влѣво обычная ошибка - правое плечо идетъ немного впередъ, голова свѣшивается влѣво и лѣвая рука опускается внизъ.

XII Тактъ. Счеты "I", "2" и "3" исполняются связно.
Счетъ "3"- та же ошибка, что и на счетъ "I" въ XI тактѣ, но въ противоположную сторону.

XIУ Тактъ. Счетъ "I"- спина должна быть прогнута, иначе рука, туловище и нога не будутъ въ одной линіи. Обычная ошибка - голова опущена; смотрѣть впередъ.

XУ Тактъ. Счеты "2" и "4"- при скорчиваніи заручивъ локти настолько назадъ, чтобы предплечья были бы горизонтальны.

КРАЕВОЙ СОЮЗЪ РУССКАГО СОКОЛЬСТВА

ВЪ ЮГОСЛАВІИ.

Доводится до свѣдѣнія братьевъ Начальниковъ Обществъ, что на слетѣ въ Суботицѣ въ 1936 г. вводятся состязанія по среднему отдѣлу. Упражненія помѣщены въ настоящемъ журналѣ. Что касается вольныхъ движеній, то Техническій Комитетъ вновь совѣтуетъ, для наиболѣе быстраго и точнаго обученія обратиться къ Руководителямъ матичнаго Общества С.К.Ю.

Свѣдѣнія о состязаніяхъ по низшему отдѣлу помѣщены въ журналѣ № I.

По этому отдѣлу слѣдуетъ сдѣлать исправленія:
I/ Ходьба на 20 клм.- отмѣняется.
2/ Въ третьемъ упражненіи на параллельныхъ брусьяхъ: "Изъ маха въ упорѣ на рукахъ поперекъ:- вспоръ на предмахъ - отсунь до упора

на рукахъ и кувыркъ назадъ согнуто до сѣда разножнаго за руками - перехватъ назадъ - ссѣдъ до предноса - выдержъ - замахъ - предмахомъ перемахъ, предноживъ лѣвую на правый брусъ - перемахъ заноживъ правую черезъ правый брусъ съ I/2 поворотомъ налѣво до упора лежа за руками - отбочка налѣво."

Напоминаю братьямъ Начальникамъ Обществъ о необходимости прислать свои годовые отчеты о технической работѣ.

На основаніи этихъ отчетовъ, а такъ же и ранѣе поступавшаго в течѣніи отчетнаго года матеріала о жизни и дѣятельности гимнастическаго зала каждаго Общества /свѣдѣнія о посѣщаемости зала и др/ будетъ составляться мой годовой докладъ XIУ съѣзду нашего Краевого Союза.

Братья, есть Общества, которыя совершенно не отзываются на неоднократныя напоминанія и просьбы исполнять самыя элементарныя правила нашего Русскаго Сокольскаго дѣла. Мы находимся на службѣ Родинѣ, а служба обязываетъ, поэтому не къ лицу намъ обрастать эмигрантской обывательщиной съ ея логикой: "авось да небось" или "образуется молъ".

Пусть Общества, повинныя въ этомъ, не сѣтуютъ, когда, въ силу необходимости и въ цѣляхъ общей пользы, мнѣ придется, въ своемъ докладѣ, указать на нихъ.

Начальникъ Краевого Союза

бр.

П Р О Т О К О Л Ъ №5

ЗАСѢДАНІЯ ТЕХНИЧЕСКАГО КОМИТЕТА

КРАЕВОГО СОЮЗА РУССКАГО СОКОЛЬСТВА ВЪ ЮГОСЛАВІИ.

10 сентября 1935 г. Бѣлградъ.

ПРИСУТСТВОВАЛИ: Нач.Кр.Союза бр.А.Р.Ганъ, бр.бр. А.А.Бертельсъ-Меньшой, С.М.Гвоздевичъ, Н.Н.Жиленковъ, А.А.Зоцъ, Д.И.Камбулинъ, А.А.Коваенко, А.П.Королевичъ, В.Н. Полянской, Л.Е.Янковскій и с. Л.А.Журавская.

I. СЛУШАЛИ: Чтеніе повѣстки дня:
Утвержденіе редакціи протокола прошлаго засѣданія.
Исполненіе постановленій прошлаго засѣданія.
Передача должности вр.и.о. Начальника бр.А.Р.Гану.
Обсужденіе инструкціи о веденіи занятій въ гимнастическомъ залѣ.
Текущія дѣла.

ПОСТАНОВИЛИ: Утвердить.

II. СЛУШАЛИ: Чтеніе инструкціи веденія занятій въ гимнастическомъ залѣ, составленной бр.А.А.Бертельсъ-Меньшимъ.

ПОСТАНОВИЛИ: Исправивъ редакцію, размножить и раздать бр.членамъ Тех.Ком. для обсужденія, съ тѣмъ, чтобы на слѣдующемъ засѣданіи окончательно установить его редакцію.

III. СЛУШАЛИ: Докладъ бр.Воспитателя В.Н.Полянскаго о брошурѣ Д-ра П.Ф.Пожарійскаго - "Краткіе очерки физіологіи и гигіены тѣлесныхъ упражненій" и ея распостраненіи.

ПОСТАНОВИЛИ: Признать обязательнымъ пріобрѣтеніе брошуры каждому руководителю.

IУ. СЛУШАЛИ: Просьбу бр.Воспитателя В.Н.Полянскаго дать матеріалъ для дѣтскаго журнала.

ПОСТАНОВИЛИ: Просить бр.А.Р.Гана написать для этого журнала дѣтскія игры.

У. СЛУШАЛИ: Докладъ бр. Кр.Нач.А.Р.Гана, объ утвержденіи образцовъ №5 и №6 /для веденія статистики/.

ПОСТАНОВИЛИ: Съ объяснительной запиской разослать по всѣмъ Обществамъ.

УI. СЛУШАЛИ: Предложеніе бр.Кр.Нач.А.Р.Гана считать бр.Зав.Изд. Тех.Ком.Р.К.Дрейлинга, за отъѣздомъ выбывшимъ изъ состава Тех.Ком.

ПОСТАНОВИЛИ: Утвердить.

УII. СЛУШАЛИ: Докладъ бр.А.А.Бертельсъ-Меньшого объ участіи О-ва Р.С. въ Земунѣ на окружныхъ состязаніяхъ I7-УI-1935 г. на Бѣлыхъ-Водахъ:

Участвовали на состязаніяхъ отъ О-ва Р.С. въ Земунѣ: отдѣленіе и одиночные братья и достигли слѣдующихъ результатовъ:

ОТДѢЛЕНІЕ.

О-во Р.С. въ Земунѣ ..... I мѣсто ... 4265 ... 87%

БРАТЬЯ НИЗШАГО ОТДѢЛЕНІЯ.

I.	Н.Жиленковъ	758	95%
2.	Г.Бичераховъ	72I	9I%
3.	Н.Ротъ	689	86%
4.	В.Шкурко	664	83%
5.	В.Бодиско	642	80%
6.	А.Ветеръ	59I	74%
7.	Г.Литвиновъ	468	59%

Отдѣленіе и бр.бр. Н.Жиленковъ, Г.Бичераховъ и Н. Ротъ, какъ получившіе больше 85%, получаютъ дипломъ.

ПОСТАНОВИЛИ: Объявить о результатахъ состязанія въ слѣдующемъ номерѣ журнала "РУКОВОДИТЕЛЬ".

Краевой Начальникъ

бр. А.Г.

Секретарь

бр. Л. Янковскій

П Р О Т О К О Л Ъ №6

ЗАСѢДАНІЯ ТЕХНИЧЕСКАГО КОМИТЕТА

КРАЕВОГО СОЮЗА РУССКАГО СОКОЛЬСТВА ВЪ ЮГОСЛАВІИ.

24 октября 1935 г. Бѣлградъ.

ПРИСУТСТВОВАЛИ: Начальникъ Кр.Союза бр.А.Р.Ганъ, бр.бр.: [illegible] тельсъ-Меньшой, Н.Жиленковъ, А.Зоцъ, Д.Камбулинъ, И.Митрохинъ, Б.Полянской, Ф.Тимченко-Хрещенко, С.с. А.Дубовская, Л.Журавская, Н.Зоцъ, И.Крамеръ, О.Лашкова и В.Тихомирова.

I. СЛУШАЛИ: Чтеніе повѣстки дня:
а/ Утвержденіе редакціи протокола №5,
б/ Исполненіе постановленій прошлаго засѣданія,
в/ Исполненіе постановленія Общаго Собранія Правленія Краевого Союза объ образованіи Сестринскаго отдѣла при Тех.Ком.- Основаніе: Протоколъ № 21 отъ 20-X-1935 г.
г/ Текущія дѣла.

ПОСТАНОВИЛИ: Съ поправками, внесенными бр.А.Зоцемъ - утвердить и впредь въ началѣ протокола указывать лишь должность бр.предсѣдательствующаго, остальныхъ бр. и с. перечислять въ алфавитномъ порядкѣ ихъ фамилій.

II. СЛУШАЛИ: Просьбу бр.А.Р.Гана отложить обсужденіе инструкціи до ея разработки совмѣстно съ бр.Начальникомъ С.Р.С.

ПОСТАНОВИЛИ: Утвердить.

III. СЛУШАЛИ: Предложеніе бр.В.Н.Полянскаго объ установленіи коэффиціента для О-въ для разсылки обязательныхъ къ пріобрѣтенію брошуръ Д-ра П.Ф.Пожарійскаго- "Краткіе очерки Физіологіи и гигіены тѣлесныхъ упражненій".

ПОСТАНОВИЛИ: Просить бр.Полянскаго выйти съ такимъ предложеніемъ въ Правленіе Кр.Союза ввиду того, что Тех.Ком. не обладаетъ правами необходимыми для того, чтобы это обязательство было проведено въ жизнь.

IУ. СЛУШАЛИ: Чтеніе выписки изъ протокола № 21 отъ 20-X-35 г. Общаго Собранія С.Р.С. въ Югославіи объ образованіи сестринскаго отдѣла при Тех.Ком.Кр.Союза.

ПОСТАНОВИЛИ: Образовать таковой и просить с.Л.Журавскую его возглавлять.

У. СЛУШАЛИ: Предложеніе бр. В.Н.Полянскаго просить с.О.Шидловскую войти въ составъ сестринскаго отдѣла.

ПОСТАНОВИЛИ : Принять.

УI. СЛУШАЛИ: Предложеніе бр.А.Р.Гана о замѣщеніи выбывшаго бр. К.Дрейлинга завѣдующаго Изд.Тех.Ком.Кр.Союза бра-

томъ Н.Кирученко, введя его въ составъ Тех.Ком.

ПОСТАНОВИЛИ: Принять.

УII. СЛУШАЛИ: Предложеніе бр.А.Р.Гана выписать дѣтскій техническій журналъ "Соколичъ".

ПОСТАНОВИЛИ: Принять.

УIII.СЛУШАЛИ: Докладъ бр. А.Бертельсъ-Меньшого о результатахъ достигнутыхъ отдѣленіемъ Земунскаго О-ва на жупскихъ состязаніяхъ:

Отдѣленіе заняло первое мѣсто, получивъ большой дипломъ.

ПОСТАНОВИЛИ: Подробности результата состязаній объявить въ слѣдующемъ № журнала "Руководитель" и отъ имени Тех. Ком., по предложенію бр.А.Зоца, отмѣтить живую работу въ этомъ отношеніи братьевъ О-ва Р.С. въ Земунѣ.

Начальникъ Кр.Союза

Секретарь бр.

бр.

УПРАЖНЕНІЯ ДЛЯ СОСТЯЗАНІЙ

ПО СРЕДНЕМУ ОТДѢЛУ НА СЛЕТѢ ВЪ г.СУБОТИЦѢ въ 1936году.

Перекладина.

I. Упражненіе.

Изъ виса надхватомъ: подъемъ всклепкой - перемахъ отбочивъ до упора взади - оборотъ назадъ - спадъ до виса взнеся и продѣвъ - I/I поворотъ подметывая до виса разнохватомъ - на предмахѣ перехватъ въ подхватъ - подъемъ склепкой - наскокъ скорчивъ сножно - оборотъ впередъ въ упорѣ ногами - спрямленіе до стоя - соскокъ впередъ.

2. Упражненіе.

Изъ виса подхватомъ: изъ замаха подъемъ склепкой - белеоборотъ впередъ и на замахѣ перехватъ разноручно въ надхватъ - белевышмыгъ - оборотъ назадъ /не касаясь/ - спадъ въ висъ взнеся - подъемъ склепкой и I/I поворотъ одноручно до упора подхватомъ взади - оборотъ впередъ согнуто - соскокъ впередъ.

3. Упражненіе.

Изъ виса разнохватомъ: изъ замаха I/I поворотъ на замахѣ одноручно въ надхватъ и продѣвъ до виса взнеся взади - подъемъ дергомъ - оборотъ назадъ - спадъ до виса взнеся - продѣвъ - подъемъ склепкой - спадъ до виса взнеся - перешмыгъ - на предмахѣ I/I поворотъ обѣручно - подъемъ склепкой - скорчка.

Параллельные брусья.

I. Упражненіе.

Изъ стоя внутри брусьевъ поперекъ - подъемъ склепкой - стой на плечахъ - кувыркомъ впередъ прогнуто - вспоръ на замахѣ - кругъ предноживъ съ I/I поворотомъ разноручно - кругъ заноживъ сноживъ влѣво - кругъ заноживъ сножившъ вправо - отодвигъ до упора на рукахъ - вспоръ на предмахѣ - предножка черезъ два бруса.

2. Упражненіе.

Изъ стоя за брусьями продольно изъ разнохвата наскокомъ перемахъ отбочивъ съ I/2 поворотомъ до упора внутри брусьевъ поперекъ - предмахъ - кругъ заноживъ одноножно по одноименному брусу съ I/I поворотомъ - предносъ - вышимъ до стоя на рукахъ въ клюкѣ - опусканіе назадъ до упора - предмахомъ I/I поворотъ уручно - спадъ назадъ до упора взнеся - кувыркомъ назадъ прогнуто - вспоръ склепкой - замахъ - предмахомъ отбочка прогнуто.

3. Упражненіе.

Изъ стоя поперекъ въ концѣ брусьевъ внѣхватомъ - вышмыгъ передомъ и спадъ назадъ до виса взнеся - подъемъ склепкой - отодвигъ назадъ - кувыркомъ назадъ прогнуто - кувыркомъ назадъ прогнуто до упора - спадъ назадъ до упора взнеся - вспоръ на замахѣ и перемахъ заножившъ съ I/2 поворотомъ до упора лежа за руками - кругъ предножившъ одной - перемахъ отбочившъ внутрь и отбочка въ другую сторону.

Кольца

I. Упражненіе.

Изъ виса взнеся: замахъ - вышмыгъ переломъ - оборотъ назадъ - предносъ - выжимъ до стоя на кистяхъ въ клюкѣ - опусканіе до виса взнеся - выкрутъ назадъ - подъемъ склепкой - спадъ назадъ и перемахъ разноживъ назадъ до стоя на землѣ.

2. Упражненіе.

Изъ виса - подъемъ силой обѣручно до предноса - замахъ - опусканіе до виса стремглавъ и подъемъ на замахѣ - замахомъ стой на кистяхъ въ клюкѣ - опусканіе въ висъ стремглавъ - подъемъ флагомъ - спадъ назадъ до виса взнеся - замахъ - переметъ сноживъ назадъ.

3. Упражненіе.

Изъ виса взнеся - выкрутъ назадъ - подъемъ на предмахѣ - оборотъ согнуто назадъ - опусканіе впередъ до виса взнеся - подъемъ склепкой до клюки - отмахъ назадъ - вышмыгъ передомъ - спадъ впередъ до виса стремглавъ прогнуто и на замахѣ выкрутъ впередъ - перемахъ разноживъ впередъ до стоя на землѣ.

Конь съ ручками.

I. Упражненіе.

Изъ упора впереди на ручкахъ - перемахъ уноживъ правой внѣ - перемахъ уноживъ правой назадъ - кругъ уноживъ лѣвой - перемахъ отбочивъ влѣво - кругъ заноживъ лѣвой - перемахъ отбочивъ направо назадъ - перемахъ уноживъ лѣвой - скрещеніе отбочивъ направо - скрещеніе отбочивъ налѣво - перемахъ предноживъ лѣвой назадъ - предножка вправо.

2. Упражненіе.

Изъ стоя за конемъ дохватъ на ручки - наскокомъ перемахъ разноживъ до упора взади и кругъ заноживъ лѣвой - кругъ отбочивъ налѣво назадъ - перемахъ уноживъ лѣвой назадъ - перемахъ уноживъ правой назадъ - кругъ предноживъ правой съ перехватомъ обѣручно лѣвой на шею, правой на переднюю ручку - перемахъ уноживъ лѣвой впередъ - перемахъ уноживъ правой впередъ - кругъ отбочивъ налѣво назадъ до стоя на землѣ.

3. Упражненіе.

Изъ стоя за конемъ дохватъ лѣвой на шею, правой на переднюю ручку - наскокомъ перемахъ отбочивъ налѣво - кругъ предноживъ правой съ I/I поворотомъ праворучно направо до упора впереди на ручкахъ - кругъ уноживъ лѣвой - перемахъ предноживъ правой впередъ внутрь - скрещеніе отбочивъ направо - перемахъ уноживъ лѣвой назадъ - перемахъ уноживъ правой впередъ - перемахъ уноживъ лѣвой впередъ - предножка направо черезъ шею /лѣвый бокъ къ коню/.

ПОРЯДОКЪ ПРІЕМА И ОТНОСА ЗНАМЕНИ.

13.Для пріема знамени изъ мѣста храненія его наряжается взводъ не менѣе какъ изъ 8-ми соколовъ. При взводѣ должны находиться, кромѣ командира взвода, знаменщикъ и два ассистента, и если при обществѣ имѣются, то барабанщики или трубачи.

14.Взводъ слѣдуетъ къ мѣсту пріема знамени въ колоннѣ по отдѣленіямъ, вздвоенными рядами, а при взводѣ изъ 8-ми соколовъ въ колоннѣ рядами, имѣя впереди барабанщиковъ или трубачей, а помощникъ начальника въ 4-хъ шагахъ впереди барабанщиковъ или трубачей. Знаменщикъ и ассистенты слѣдуютъ въ 4-хъ шагахъ за барабанщиками или трубачами, въ 4-хъ шагахъ впереди взвода. Если барабанщикъ или трубачъ одинъ, то помощникъ начальника слѣдуетъ правѣе ассистента, равняясь съ нимъ.

ПРИМѢЧАНІЕ:Помощнику начальника и знаменщику разрѣшается прибыть къ мѣсту храненія знамени отдѣльно.

15.Прибывъ къ мѣсту храненія знамени, взводъ выстраиваетъ фронтъ такъ, чтобы средина его пришлась противъ выхода.

Ассистенты становятся на правомъ флангѣ взвода равняясь, лѣвый съ первой, а правый со второй шеренгами. Барабанщики или трубачи становятся въ 3-хъ шагахъ правѣе строя, равняясь съ первой шеренгой. Помощникъ начальника и знаменщикъ идутъ за знаменемъ.

16.Когда знамя покажется у выхода, командиръ взвода командуетъ: „подъ знамя, смирно". По этой командѣ барабанщики или трубачи /гдѣ есть/ начинаютъ бить и играть „подъ знамя". Помощникъ начальника, приложивъ руку къ головному убору, ведетъ знаменщика ко взводу и останавливаетъ его на правомъ флангѣ, въ I-й шеренгѣ правѣе ассистента; одновременно съ этимъ ассистентъ, стоявшій, равняясь со второй шеренгой, становится на свое мѣсто, правѣе знаменщика.

17.Когда знаменщикъ и ассистенты станутъ на мѣсто, командиръ взвода, подавъ знакъ для прекращенія боя или игры, подаетъ команды для перестраиванія и движенія.

18.При слѣдованіи взвода со знаменемъ /въ колоннѣ по отдѣленіямъ или рядами/ впереди взгода въ 4-хъ шагахъ идетъ знаменщикъ съ ассистентами; впереди знамени въ 5-ти шагахъ барабанщики или трубачи, а въ 4-хъ шагахъ впереди помощникъ начальника общества.

Барабанщики или трубачи при слѣдованіи взвода бьютъ или играютъ маршъ.

19.Когда взводъ со знаменемъ приблизится шаговъ на 50 къ мѣсту расположенія строя соколовъ, начальникъ, ведущій выступленіе, командуетъ: „подъ знамя, смирно, равненіе на-ПРАВО /на-ЛѢВО/". По этой командѣ барабанщики или трубачи, находящіеся у строя, а гдѣ есть хоръ музыки, начинаютъ бить или играть „подъ знамя". Помощникъ начальника подходитъ къ знаменщику, и. отдавая честь, ведетъ его кратчайшимъ путемъ на мѣсто, опредѣленное ему въ строю.

Когда помощникъ начальника подойдетъ къ знамени, командиръ взвода, принесшаго знамя, отводитъ взводъ на свое мѣсто въ строю, а барабанщики или трубачи присоединяются къ барабанщикамъ или трубачамъ находящимся при строѣ.

20.Когда знаменщикъ станетъ на мѣсто, начальникъ ведущій выступленіе подаетъ знакъ для прекращенія боя или музыки.

21.Для относа знамени такъ же назначается взводъ распоряженіемъ начальника ведущаго выступленіе.

Назначенный взводъ выводится и выстраивается въ колоннѣ по отдѣленіямъ или рядами въ 20-ти шагахъ впереди строя при которомъ находится знамя, а барабанщики, трубачи или, гдѣ есть, хоръ музыки впереди взвода на 15-ть шаговъ.

22.Когда будетъ исполнено вышеуказанное, начальникъ, ведущій выступленіе, командуетъ: „подъ знамя, смирно". По этой командѣ барабан-

СОКОЛЬСКАЯ СИСТЕМА ГИМНАСТИКИ Д-РА М.ТЫРША /продолженіе/.

ПРЯМЫЯ ПОЛОЖЕНІЯ.

1. Прирученіе - основное положеніе. Руки вытянуты и находятся у тѣла, а ихъ продольная ось вертикально къ полу. Пальцы обычно вытянуты или же могутъ быть сжаты въ кулакъ, если для этого будетъ подана команда. Нормальное положеніе кисти ладонью къ тѣлу.
2. Предпрученіе - руки вытянуты впередъ, параллельно одна другой, на высотѣ и ширинѣ плечъ. Нормальное положеніе - ладони обращены другъ къ другу /внутрь/.
3. Упученіе - руки вытянуты въ стороны на высотѣ плечъ и продольныя ихъ оси составляютъ одну прямую съ плечевой осью. Нормальное положеніе - ладони обращены книзу.
4. Запученіе - руки вытянуты назадъ, сколько позволяетъ тѣлесное устройство человѣка, на ширину плечъ. Нормальное положеніе - ладони обращены другъ къ другу /внутрь/.[x)]
5. Взпученіе - руки вытянуты вверхъ на ширинѣ плечъ и продольныя ихъ оси параллельны съ продольной осью тѣла. Нормальное положеніе - ладони обращены другъ къ другу /внутрь/.

Въ каждомъ изъ этихъ положеній кисть руки можетъ быть обращена вверхъ большимъ пальцемъ, тыльной стороной кисти, ладонью или мизинцемъ. Примѣнительно къ этому существуютъ названія: больше-пальцевое, тыльное, ладонное, мизинцевое. Такъ какъ эти названія часто вели къ недоразумѣніямъ и ошибкамъ, то теперь при записываніи упражненій надо указывать положеніе ладони, напримѣръ: "уручить, ладони вверхъ", "взпучить, ладони впередъ". Если же въ описаніи упражненій ничего не сказано, то положеніе ладоней согласно указанія выше для каждаго прямого положенія.

КОСЫЯ ПОЛОЖЕНІЯ

Изъ прямыхъ положеній предпрученія и запученія переходимъ въ косыя съ помощью движенія руками въ плечевыхъ суставахъ на 45^0 направо или налѣво, то есть движеніемъ рукъ въ одну и ту же или въ разныя стороны.

Исходное положеніе предпрученіе:

1. Предпрученіе направо - руки на высотѣ и на ширинѣ плечъ поданы вправо на 45^0.
2. Предпрученіе налѣво - то же, но влѣво на 45^0.
3. Предпрученіе внаружу - руки на высотѣ плечъ; правая подана вправо на 45^0 отъ прямого положенія, а лѣвая на 45 градусовъ влѣво. Руки подъ угломъ 90^0 другъ къ другу.
4. Предпрученіе внутрь - руки на высотѣ плечъ; правая подана влѣво на 45^0 отъ прямого положенія, а лѣвая вправо на 45^0. Руки перекрешиваются на локтевыхъ суставахъ. Если командой не указано, то всегда правая сверху.

Исходное положеніе запученіе:

5. Запученіе направо.
6. Запученіе налѣво.
7. Запученіе внаружу.
8. Запученіе внутрь.

x) Строго говоря положеніе въ запученіи должно было бы быть отнесено къ наклоннымъ положеніямъ, но такъ какъ прямого положенія въ запученіи нѣтъ, то оно относиться къ прямымъ положеніямъ.

Исполненіе косыхъ положеній въ зарученіи аналогично косымъ положеніямъ въ предрученіи, только въ зарученіи внутрь руки перекрещиваются не въ локтевомъ суставѣ, а въ запястьѣ.

НАКЛОННЫЯ ПОЛОЖЕНІЯ.

Изъ прямыхъ и косыхъ положеній руками мы переходимъ въ наклонныя съ помощью движенія руками въ плечевыхъ суставахъ вверхъ или внизъ на 45^0 отъ горизонтальнаго положенія.

Исходное положеніе прямое или косое предрученіе:

1. Предручить вверхъ.
2. Предручить внизъ.
3. Предручить вверхъ направо.
4. Предручить внизъ направо.
5. Предручить вверхъ налѣво.
6. Предручить внизъ налѣво.
7. Предручить вверхъ внаружу.
8. Предручить внизъ внаружу.
9. Предручить вверхъ внутрь.
10. Предручить внизъ внутрь.

Исходное положеніе уручение:

1. Уручить книзу.
2. Уручить вверхъ.

Исходное положеніе взручение:

1. Взручить вправо.
2. Взручить влѣво.
3. Взручить внаружу.
4. Взручить внутрь.

Такъ какъ положеніе "взручить внаружу" и "уручить вверхъ" отличаются другъ отъ друга только положеніемъ кистей, то есть въ первомъ случаѣ ладони книзу, а во второмъ - вверхъ, то теоретически положеніе "уручить вверхъ" не принимается во вниманіе.

Всего наклонныхъ положеній, слѣдовательно, I5 -

изъ предрученія I0
изъ уручения I
изъ взручения 4

Нормальное положеніе ладоней въ косыхъ и наклонныхъ положеніяхъ прямыми руками аналогично указанію для прямыхъ положеній, напримѣръ:

"предручить внизъ внаружу" - ладони внутрь,
"взручить вправо" - ладони внутрь,
"уручить книзу" - ладони книзу и т.д.

Положеніе указывается именемъ существительнымъ, напримѣръ: "предрученіе"; движеніе же обозначается глаголомъ, напримѣръ: "предручить".

ПРОМѢЖУТОЧНЫЯ ПОЛОЖЕНІЯ, ДУГИ И КРУГИ.

Когда мы переходимъ изъ одного положенія рукъ въ другое, то обычно это дѣлается кратчайшимъ путемъ. Иногда является два кратчайшихъ пути, а иногда и больше; напримѣръ при переходѣ изъ прирученія во взрученіе можно пройти черезъ положеніе предрученія или уручения. Въ такомъ случаѣ для единообразія въ исполненіи надо указывать промежуточное положеніе, по которому идетъ рука, напримѣръ изъ взручения - "предрученіемъ /уручениемъ/ приручить.

Обычно промежуточное положеніе указывается тогда, когда рука, въ своемъ движеніи, переходитъ изъ одной плоскости въ другую, напримѣръ: изъ урученія "прирученіемъ предручить". Въ данномъ случаѣ рука изъ плоскости лицевой перешла въ боковую.

Если рука въ своемъ движеніи проходитъ больше четверти, но меньше цѣлой окружности, то это называется "дугой", если же описываетъ цѣлую окружность или больше, то это называется "кругомъ".

Круги и дуги могутъ выполняться по слѣдующимъ направленіямъ:

впередъ - назадъ
внаружу - внутрь
вправо - влѣво
вверхъ - внизъ.

Въ командѣ для выполненія движенія по дугѣ или по кругу необходимо указать:

I. Способъ исполненія
2. Направленіе движенія
3. Окончательное положеніе.

Напримѣръ - изъ взрученія: "дугами внутрь уручить" или "кругами внаружу взручить".

ДВИЖЕНІЯ РУКАМИ СКОРЧИВАНІЕМЪ И ВЫБРАСЫВАНІЕМЪ, СГИБАНІЕМЪ И ВЫТИГИВАНІЕМЪ.

Эти движенія дѣлятся на одностороннія, одинаковостороннія и разносторонніе - то есть такъ же какъ это указано для движеній прямыми руками.

Скорчиваніемъ называется одновременное движеніе руки въ двухъ суставахъ, плечевомъ и локтевомъ.

При скорченномъ положеніи предплечье держится какъ можно ближе къ плечевой кости, если же мы хотимъ, чтобы предплечье съ плечевой костью составляло прямой уголъ, то въ командѣ говорится: "полускорчить".

Во всѣхъ этихъ случаяхъ надо указывать положеніе предплечья, напримѣръ: "скорчить уручивъ, предплечье надъ плечомъ" или "скорчить уручивъ, предплечье передъ плечомъ".

Скорченное положеніе руки называется по положенію плечевой кости. Мы можемъ имѣть 5 прямыхъ скорченныхъ положеній:

I. Прирученіе скорчивъ,
2. Урученіе скорчивъ,
3. Предрученіе скорчивъ,
4. Зарученіе скорчивъ,
5. Взрученіе скорчивъ.

Какъ видно изъ этого, положенія скорченныхъ рукъ аналогичны положеніямъ прямыхъ рукъ и, слѣдовательно, мы можемъ имѣть еще 8 косыхъ и I5 наклонныхъ положеній скорченными руками.

Выбрасываніе противоположно скорчиванію. Здѣсь также работаютъ два сустава, но мы, съ помощью выбрасыванія, переходимъ изъ положенія скорченной руки въ положеніе прямой руки.

Выбрасываніе можетъ быть исполнено во всѣ 28 положеній прямой руки, то есть:

5 прямыхъ
8 косыхъ
I5 наклонныхъ.

Напримѣръ - изъ зарученія скорчивъ - "выбросить въ предрученіе внизъ внаружу".

Если рука работаетъ только въ локтевомъ суставѣ, то такое движеніе называется "сгибаніе",/переходъ изъ положенія прямой руки въ положеніе согнутой/, а противоположное ему движеніе "вытягиваніе" /переходъ изъ положенія согнутой руки въ положеніе прямой/.

При сгибаніи или вытягиваніи рука остается въ одномъ и томъ же положеніи. Положеніе руки опредѣляется по положенію плечевой кости, а такъ какъ плечевой суставъ не работаетъ, то рука и остается въ основномъ положеніи. Напримѣръ изъ"уручения" можно "согнуть уручивъ" или "вытянуть въ уручение".

Если мы хотимъ, чтобы предплечье было подъ прямымъ угломъ къ плечевой кости, это надо указать въ командѣ словомъ "полусогнуть", указавъ при этомъ и положеніе предплечья, то-есть вверхъ, внизъ и т.д.

Движенія руками скорченными или согнутыми /не надо путать со скорчиваніемъ и выбрасываніемъ/ получаются при перемѣнѣ положенія руки уже скорченной или согнутой. Въ такомъ случаѣ движеніе происходитъ въ плечевомъ суставѣ. Въ командѣ движеніе указывается такъ же какъ движеніе прямыми руками съ добавленіемъ указанія для положенія предплечья, напримѣръ: "уручить скорченно, предплечье впередъ /или кулаки передъ плечами", или "уручить согнуто, предплечья сверху /или кулаки подъ плечами/".

Въ командѣ для скорчиванія и движенія руками скорченными вначалѣ указывается движеніе, а потомъ псложеніе, въ которомъ рука должна находится, напримѣръ для скорчиванія:"скорчить уручивъ", для движенія руками скорченными:"уручить скорченно".

ДВИЖЕНІЯ ТУЛОВИЩА.

Движенія туловищемъ дѣлятся на:
1.Клоны - сгибаніе туловища впередъ, назадъ и въ стороны и
2.Поворачиваніе - движеніе туловища около вертикальной оси /позвоночника/.

Клоны имѣютъ прямыя и косыя положенія, а именно:

Прямыя - предклонъ
вправо
уклонъ
влѣво
заклонъ.

Въ "предклонѣ" туловище сгибается настолько, чтобы оно было горизонтально. Положеніе при которомъ ось туловища составляетъ уголъ въ 45 градусовъ съ нижней горизонтальной плоскостью /проходящей черезъ тазобедренные суставы/ называется"полупредклонъ". Если надо сдѣлать предклонъ такъ, чтобы ось туловища была ниже горизонтальной плоскости, то въ командѣ это указывается словами "глубокій предклонъ".

Уклонъ и заклонъ не имѣютъ подраздѣленій и выполняются поскольку то допускаетъ физическое устройство человѣческаго тѣла.

Косыхъ положеній четыре и онѣ отличаются отъ прямыхъ подъ угломъ въ 45 градусовъ, а именно:

вправо
предклонъ
влѣво
вправо
заклонъ
влѣво.

Переходъ изъ клона въ вертикальное положеніе называется "вспрямленіе".

Вертикальное положеніе туловища называется "вскланъ".

Всѣ клоны могутъ исполняться быстро и медленно.

Продолженіе слѣдуетъ.

ЭЛЕМЕНТАРНАЯ АНАТОМІЯ И ФИЗІОЛОГІЯ.

/Для руководителей/.

АНАТОМО-ФИЗІОЛОГИЧЕСКІЙ ОЧЕРКЪ.

КОСТИ СКЕЛЕТА.

СКЕЛЕТЪ человѣческаго тѣла /рис.I/ состоитъ изъ цѣлаго ряда короткихъ, длинныхъ и различныхъ другихъ, неправильной формы, костей, болѣе или менѣе подвижно соединенныхъ между собою. Въ цѣломъ, онъ обусловливаетъ общее очертаніе и размѣры тѣла; отдѣльныя же кости, съ одной стороны, образуютъ полости для нѣкоторыхъ важныхъ органовъ, защищая ихъ отъ вредныхъ внѣшнихъ вліяній, а съ другой, - при помощи прикрѣпленныхъ къ нимъ мышцъ - служатъ рычагами для производства всѣхъ тѣхъ разнообразныхъ движеній, которыя приходится продѣлывать человѣческому тѣлу.

СУСТАВОМЪ или сочлененіемъ называется мѣсто соединенія двухъ и болѣе костей, причемъ концы послѣднихъ имѣютъ ту или другую форму въ зависимости отъ вида сустава, а соприкасающіяся ихъ поверхности покрыты гладкимъ, глянцевитымъ веществомъ - хрящевою тканью.

Весь суставъ герметически окутанъ фиброзной каплулой - СУСТАВНОЙ СУМКОЙ, въ которую въ опредѣленныхъ мѣстахъ вплетены болѣе плотные тяжи - СВЯЗКИ. Назначеніе связокъ - укрѣплять суставъ; онѣ удерживаютъ кости отъ расхожденія, а также регулируютъ движеніе, допуская его только въ извѣстномъ направленіи и объемѣ, положенномъ для каждаго сочлененія.

Суставная сумка выстлана внутри тонкой оболочкой, выдѣляющей вязкую жидкость, похожую на куриный бѣлокъ и называемую СИНОВІЕЙ; жидкость эта, смазывая суставъ, уменьшаетъ треніе при движеніи.

Суставы дѣлятся на два главныхъ вида: однососные и многоосные. Одноосный суставъ, дѣйствуя на подобіе дверной петли, допускаетъ движеніе лишь въ двухъ направленіяхъ, напр., вверхъ и внизъ или назадъ и впередъ; къ такимъ сочлененіямъ относятся: плечелоктевое и колѣнное. Въ многоосномъ суставѣ движеніе возможно въ самыхъ разнообразныхъ направленіяхъ; изъ крупныхъ суставовъ къ этому виду принадлежатъ: плечевой и тазобедренный.

Въ составъ ЧЕРЕПА входитъ довольно много костей, но всѣ онѣ, за исключеніемъ одной нижней челюсти, соеденены неподвижно. Въ немъ различаютъ двѣ части: лицевой скелетъ съ отверстіями для глазъ, носа и рта и собственно черепъ, образующій большую полость, въ которой лежитъ хорошо защищенный крѣпкими костными стѣнками головной мозгъ. На основаніи черепа есть нѣсколько мелкихъ отверстій для кровеносныхъ сосудовъ и нервовъ и одно большое для соединенія спинного мозга съ головнымъ.

Остовъ туловища составляютъ: позвоночный столбъ, грудная клѣтка и тазъ.

ПОЗВОНОЧНЫЙ СТОЛБЪ или позвоночникъ /рис.2/ состоитъ изъ 24 отдѣльныхъ и до нѣкоторой степени схожихъ костей, называемыхъ позвонками. Каждый ПОЗВОНОКЪ представляетъ изъ себя замкнутое костяное кольцо со слегка сплющеннымъ тѣломъ спереди, съ остистымъ отросткомъ сзади и съ двумя поперечными - по бокамъ.

Отростки эти служатъ для прикрѣпленія мышцъ и связокъ. Позвонки лежатъ одинъ надъ другимъ, образуя своими кольцами длинный спино-мозговой каналъ, въ которомъ проходитъ хорошо защищенный

отъ сдавленій и ушибовъ спинной мозгъ. Позвоночникъ оканчивается внизу КРЕСТЦОВОЙ и КОПЧИКОВОЙ костями.

Распредѣленіе позвонковъ, считая сверху внизъ, слѣдующее: 7 шейныхъ, 12 грудныхъ и 5 поясничныхъ.

Позвоночный столбъ, даже выпрямленный, насколько это возможно, не представляетъ прямой линіи, а имѣетъ рядъ изгибовъ: въ шейной части - впередъ, въ спинной - назадъ, въ поясничной - опять впередъ и, наконецъ, въ крестцѣ - назадъ. Между отдѣльными его позвонками, какъ бы спаивая ихъ, заложены эластичные хрущевые кружочки, смягчающіе сотрясеніе и допускающіе, каждый, нѣкоторое, очень ограниченное движеніе, которое, суммируясь, позволяетъ дѣлать сгибаніе и вращеніе всего спинного хребта. Наибольшей подвижностью зависящей, помимо хрящей, и отъ формы позвонковъ, обладаетъ шейная часть позвоночника; за ней слѣдуетъ поясничная; наименьшая подвижность - въ грудной части.

Черепъ сочлененъ съ боковыми частями верхняго шейнаго позвонка, называемаго АТЛАНТОМЪ. Допускаемое здѣсь движеніе не велико и заключается въ сгибаніи головы назадъ и впередъ и въ очень небольшомъ наклоненіи въ стороны. Снизу въ кольцо атланта, прикрѣпляясь связкой къ его передней дугѣ, выходитъ зубовидный отростокъ второго шейнаго позвонка /у другихъ его нѣтъ/. При вращеніи головы въ стороны, черепъ вмѣстѣ съ атлантомъ движется, какъ на шарнирѣ, вокругъ этого отростка. Въ общемъ же, большая часть движеній головы, производимыхъ обыкновенно съ ней, происходитъ благодаря нагибанію и поворачиванію шейныхъ позвонковъ.

ГРУДНАЯ КЛѢТКА представляетъ изъ себя обширную, ограниченную костями, полость, въ которой помѣщаются, главнымъ образомъ, органы дыханія и кровообращенія. Она образована 12 грудными позвонками, 12 парами реберъ и грудной костью.

Каждое РЕБРО сзади подвижно соединено посредствомъ связокъ съ позвонками спины. Спереди 10 верхнихъ паръ реберъ, при помощи широкихъ плоскихъ хрящей, прикрѣпляются къ грудной кости /первыя 7 паръ непосредственно, а остальныя - сливаясь своими хрящами съ вышележащими ребрами/; 2 нижнихъ пары оканчиваются свободно въ мышцахъ. Ребра наклонены внизъ и когда они поднимаются, напримѣръ, при вдыханіи, объемъ грудной клѣтки увеличивается; наоборотъ, при выдыханіи ребра опускаются и объемъ грудной клѣтки уменьшается.

ТАЗЪ /рис.3/ состоитъ изъ трехъ сложныхъ костей: КРЕСТЦОВОЙ и двухъ БЕЗЫМЯННЫХЪ. Первая изъ нихъ является продолженіемъ позвоночника и служитъ ему опорой, будучи почти неподвижно соединена съ двумя другими, т.е. безыменными. Послѣднія соприкасаясь между собой спереди, образуютъ лонное сочлененіе. На боковыхъ поверхностяхъ таза имѣется по суставной впадинѣ для головокъ бедеръ, а внизу два шероховатыхъ утолщенія - сѣдалищные бугры, на которые человѣкъ опирается въ сидячемъ положеніи. Верхнія расширенныя части безыменныхъ костей называются ПОДВЗДОШНЫМИ костями. Въ цѣломъ, тазъ поддерживаетъ брюшныя внутренности, причемъ нѣкоторыя изъ нихъ помѣщаются въ полости, образованной его стѣнками.

Верхняя конечность дѣлится на слѣдующіе участки: плечевой поясъ, состоящій изъ ключицы и лопатки, плечо, идущее отъ плечевого сустава до локтя, предплечіе и кисть.

КЛЮЧИЦА /рис.4/, сочленяясь своимъ внутреннимъ концомъ съ верхней частью грудной кости, а наружнымъ съ лопаткой, служитъ костнымъ соединеніемъ послѣдней съ туловищемъ.

ЛОПАТКА /рис.5/ представляетъ изъ себя плоскую треугольную, съ высокимъ поперечнымъ гребешкомъ и двумя отростками, кость; не имѣя другого сочлененія со скелетомъ, кромѣ указаннаго, она очень

свободно лежитъ на ребрахъ, покрытая кругомъ мышцами, благодаря напряженію которыхъ и удерживается на своемъ мѣстѣ.

ПЛЕЧЕВАЯ КОСТЬ /рис.6/ составляетъ скелетъ верхней части руки или такъ наз.плеча. Это длинная трубчатая, довольно прочная кость. Ея округленный и утолщенный верхній конецъ свободно и во всѣхъ направленіяхъ вращается въ неглубокой суставной впадинѣ, имѣющейся у наружнаго угла лопатки. Нижній конецъ ея въ одной части измѣненъ въ видѣ блока, въ другой предоставляетъ небольшую головку; первый сочленяется съ локтевой, а вторая - съ лучевой костью предплечія, образуя вмѣстѣ сложный локтевой суставъ. Только что упомянутыя, тоже длинныя, трубчатыя, кости предплечія расположены такъ, что ЛУЧЕВАЯ /рис.7/ лежитъ снаружи /къ большому пальцу/, а ЛОКТЕВАЯ - внутри /къ мизинцу/. На верхнемъ концѣ локтевой кости имѣется выемка для сочлененія съ блокомъ плеча /одноосьмъ суставомъ/ и костный отростокъ, который образуетъ уголъ локтя и служитъ точкой прикрѣпленія для мышцъ, выпрямляющихъ руку. Лучевая кость, связанная съ локтевой, свободно вращается своимъ нижнимъ концомъ вокругъ послѣдней, а такъ какъ кисть прикрѣплена только къ лучевой кости, то при указанномъ движеніи происходитъ ея вращеніе, т.е. поворачиваніе руки ладонью въ ту или другую сторону.

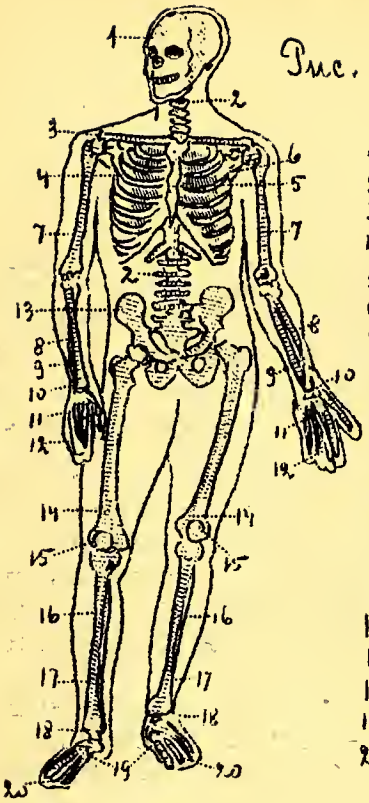
Кости нижней части руки, т.е. кисти, расположены тремя рядами /рис.8/: ЗАПЯСТЬЕ, состоящее изъ 8 мелкихъ круглыхъ костей, ПЯСТЬЕ - изъ 5 длинныхъ, образующихъ ладонь, и пальцевыя ФАЛАНГИ, по 3 въ каждомъ пальцѣ, за исключеніемъ большого, имѣющаго двѣ.

Въ нижней конечности различаютъ: бедро, голень и ступню. Остовъ БЕДРА составляетъ всего одна кость того-же наименованія /рис.9/; это самая длинная и самая крѣпкая изъ всѣхъ костей скелета. На верхнемъ ея концѣ находятся два отростка для прикрѣпленія мышцъ и круглая головка, образующая съ соотвѣтствующей впадиной на безымянной кости прочный тазобедренный суставъ. Послѣдній допускаетъ движенія во всѣхъ направленіяхъ, но, вслѣдствіе значительной глубины выемки на тазовыхъ костяхъ и наличности плотныхъ связокъ, подвижность ноги, особенно въ смыслѣ разгибанія, менѣе обширна, чѣмъ таковая-же руки въ плечевомъ сочлененіи. Нижній, расширенный конецъ бедренной кости входитъ въ колѣнное сочлененіе и соприкасается здѣсь съ голенью, состоящей изъ двухъ костей: БОЛЬШОЙ БЕРЦОВОЙ, расположенной внутри, и МАЛОЙ БЕРЦОВОЙ, лежащей снаружи. Имѣя почти одинаковую длину, означенныя кости рѣзко отличаются по толщинѣ. Суставную поверхность для колѣннаго сочлененія даетъ только большая берцовая; внизу же со стопою соединяются обѣ. Колѣнный и голенно-стопные суставы одноосные. Къ особенностямъ перваго должны быть отнесены внутреннія связки, задерживающія разгибаніе, и вставочные хрящи, позволяющіе, при согнутой ногѣ, добавочное движеніе, именно вращеніе голени. Спереди въ сумку колѣннаго сустава заложена небольшая добавочная кость, крѣпко срощаяся съ проходящимъ мимо сухожиліемъ и называемая НАДКОЛѢННОЙ ЧАШКОЙ.

Строеніе СТУПНИ тождественно со строеніемъ кисти, т.е. ступня, какъ и кисть, состоитъ изъ трехъ рядовъ костей /рис.11/: 7 короткихъ крѣпкихъ костей ПРЕДПЛЮСНЫ, 5 длинныхъ костей ПЛЮСНЫ и, наконецъ, одинаковаго, какъ и на рукѣ, числа пальцевыхъ ФАЛАНГЪ. Кости на стопѣ расположены на подобіе свода, придавая, такимъ образомъ, ногѣ крѣпость и эластичность.

Продолженіе слѣдуетъ.

Рис. 1. Скелет



1-Черепъ
2-Позвон. столбъ
3-Ключица
4-Ребра
5-Грудная кость
6-Лопатка
7-Плечевая кость
8-Лучевая
9-Локтевая кость
10-Запястье
11-Кисть
12-Фаланги пальцевъ
13-Тазъ
14-Бедренная кость
15-Коленная чашка
16-Б. берцовая кость
17-М. берцовая кость
18-Предплюсна
19-Плюсна
20-Фаланги пальцевъ

Рис. 2.

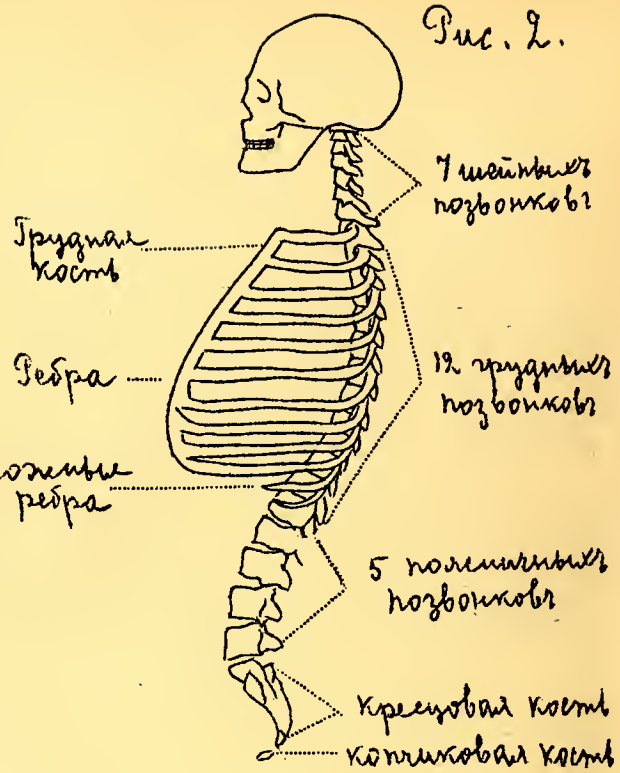
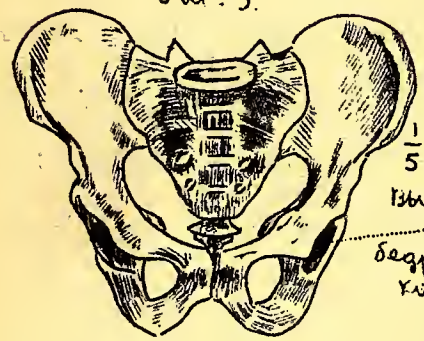


Рис. 3.

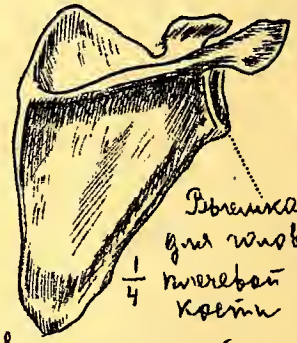


Тазъ

Рис. 4.

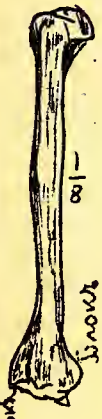
Правая ключица

Рис. 5



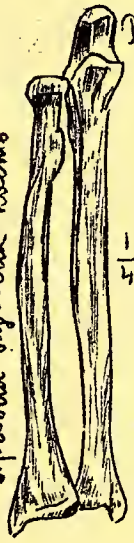
Правая лопатка

Рис. 6



Правая плечевая кость
Блокъ
Головка

Рис. 7

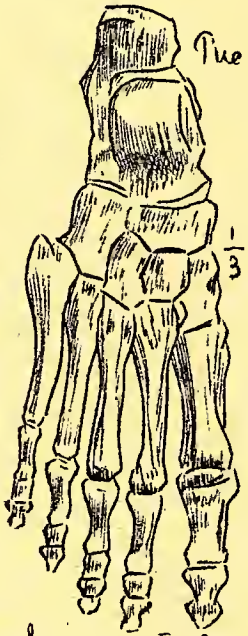


Правая лучевая кость
Правая локтевая кость

Рис. 10.

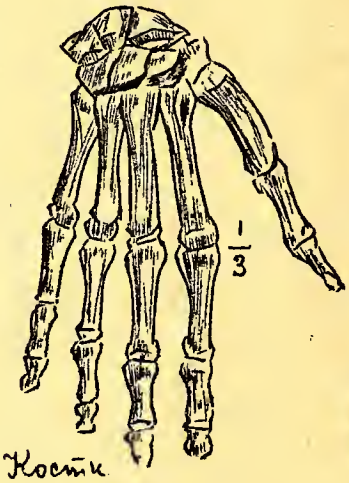
Правая голень

Рис. 11.



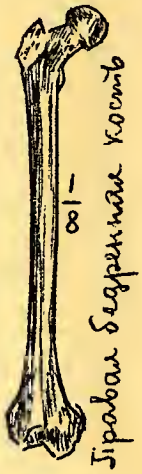
Правая ступня

Рис. 8.



Кости правой кисти

Рис. 9.



Правая бедренная кость

ОБУЧЕНІЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНІЮ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЪ.

Д-ръ Ришаръ.

ОБЫЧНЫЯ ПРИЧИНЫ НЕДОСТАТОЧНАГО /СЛАБАГО/ ДЫХАНІЯ.

Въ непрестанномъ стремленіи, исключительно къ духовному совершенствованію, въ поискахъ новыхъ путей развитія разума и при професіональныхъ умственныхъ занятіяхъ, мы все болѣе и болѣе отдаляемся отъ естественнаго образа жизни, - отъ того существованія, при которомъ принимаетъ участіе не только нашъ мозгъ, но такъ же и мускульная система, имѣющая свою область дѣйствія и при томъ нормальнаго, ежедневнаго и достаточнаго.

Не нужно забывать, что легочное дыханіе обуславливается мускульной дѣятельностью. Дыханіе въ состояніи покоя, - растительное дыханіе, если такъ сказать, - является тѣмъ жизненнымъ минимумомъ, который совершенно недостаточенъ, какъ для развитія дыхательнаго аппарата, такъ и для переработки и выдѣленія образующихся въ насъ токсиновъ, для правильности каковыхъ функцій требуется усиленная мышечная дѣятельность.

Изъ мѣстныхъ причинъ недостаточности дыханія мы должны указать прежде всего на пораженія верхнихъ дыхательныхъ путей /полипы, раздраженіе миндалевидныхъ железъ и пр./ и затѣмъ на вялость /атонію/ брюшныхъ мышцъ и діафрагмы.

БИДЫ НЕДОСТАТОЧНАГО ДЫХАНІЯ.

Недостаточность дыханія можетъ проявляться въ обѣихъ его фазахъ: вдыханіи и выдыханіи. Первое наблюдается главнымъ образомъ у дѣтей затѣмъ у лицъ предрасположенныхъ къ туберкулезу, высокихъ, худыхъ, съ плоской и неподвижной грудью, особенно въ ея верхней части, каковое явленіе должно вызывать всегда опасеніе. Второе - является особеностью взрослыхъ, отличающихся ожирѣніемъ, затѣмъ задыхающихся эмфизматиковъ /съ расширенной легочной тканью/ или астматиковъ.

ОБУЧЕНІЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНІЮ

Прежде всего является необходимымъ точно опредѣлить понятіе правильнаго дыханія. Часто приходится слышать разговоры о гимнастикѣ дыханія, при чемъ подразумеваютъ подъ этимъ словомъ различныя методы, предназначенные главнымъ образомъ для развитія дыхательной дѣятельности въ цѣломъ или для исправленія недостатковъ.общаго или мѣстнаго характера /локализованныхъ/.

Какое же въ дѣйствительности, первое условіе, которое необходимо выполнить, дабы правильно дышать. Это прежде всего имѣть необходимость въ дыханіи, что является само по себѣ лучшимъ средствомъ, вызывающимъ, болѣе глубокія движенія грудной клѣтки и діафрагмы.

Въ дѣйствительности, если самая точная техника дыханія, примѣняется до наступленія потребности въ усиленномъ притокѣ воздуха, - потребности которую вызываетъ самое упражненіе, то такое дыханіе "впустую" вызываетъ часто головокруженіе вслѣдствіи нарушенія правильнаго кровообращенія. Такое явленіе часто наблюдается при выслушиваніи больного когда его заставляютъ глубоко дышать " впустую", если такъ можно сказать, т.е. безъ предварительной нагрузки мышечной работой, /когда выслушиваемый въ усиленномъ притокѣ воздуха не нуждается/.

Движенія же чисто дыхательныя будутъ естественны только тогда, когда они имѣютъ мѣсто послѣ упражненій и главнымъ образомъ послѣ тѣхъ, которыя вызываютъ довольно сильную отдышку, вотъ въ этотъ именно моментъ техника дыханія и найдетъ свою настоящую область примѣненія.

Но можно ли, спросятъ насъ, во время нормальнаго урока упражненій приспособить правильную технику дыханія къ каждому производимому упражненію, такъ именно, чтобы дыхательныя движенія постоянно обеспечивали /кислородомъ/ организмъ, находящійся въ движеніи, соотвѣтственно его потребностямъ чтобы одновременно развивалось максимальная работа дыхательнаго апарата, безъ чрезмѣрной отдышки.

Вотъ рѣшеніе, къ которому мы пришли: нужно дѣлать не гимнастику собственно дыханія, а правильно дышать во время гимнастики, производя дыханіе всегда съ напряженностью, соотвѣтствующей выполняемому упражненію, но не доводя его до тахитита, что явилось бы по меньшей мѣрѣ безполезнымъ.

Кромѣ того, какъ общее правило при занятіяхъ мы устанавливаемъ, что за движеніями въ быстромъ ритмѣ или съ сокращеніемъ большихъ мускульныхъ массъ, вызывающими сильную отдышку, слѣдовали бы движенія въ болѣе медленномъ ритмѣ, такъ какъ этимъ будетъ выравниватся дыханіе и создастся возможность возвращенія къ относительному состоянію покоя и длттельному продолженію работы.

Такимъ образомъ мы видимъ, что дыханіе не должно составлять главенствующую заботу, какъ это имѣетъ мѣсто въ такъ наз. гимнастикѣ дыханія, но и не должно быть совершенно пренебрегаемо, какъ это имѣетъ мѣсто въ плохо руководимыхъ системахъ физическаго развитія.

Дыханіе должно занимать подобающее мѣсто въ совокупности гармоническихъ отправленій организма.

Мы знаемъ, что мускульное сокращеніе вызываетъ приливъ крови къ поверхности мускула, слѣдствіемъ чего является потребность болѣе усиленной циркуляціи.

Кровь, выходящая изъ работающаго мускула содержитъ избытокъ углекислоты, что служитъ причиной еще большаго усилія кровообращенія, а въ то же время и учащенія дыханія.

Для достиженія возможно быстраго выдѣленія углекислоты и замѣщенія ея кислородомъ, необходима согласованная работа сердца и дыханія, такъ, что если одинъ изъ этихъ апаратовъ имѣетъ недочеты, то другой долженъ будетъ исполнять дополнительную работу,,для того чтобы обезпечить равновѣсіе въ отправленіяхъ организма.

Мы знаемъ, какъ важно щадить апараты кровообращенія и особенно сердце. Съ другой стороны, извѣстно, что мы не можемъ непосредственно воздѣйствовать на его ритмъ съ цѣлью измѣненія послѣдняго, какъ это мы можемъ легко сдѣлать въ отношеніи ритма и силы дыханія, на воспитаніе /выработку/ каковыхъ мы и должны обратить все наше вниманіе, памятуя, что у м ѣ т ь д ы ш а т ь з н а ч и т ъ б е р е ч ь с в о е с е р д ц е ; /курсивъ переводчика/ мы можемъ сказать, что это также значитъ отдалять моментъ появленія отдышки и или сводить ее на неизбѣжный минимумъ.

Чтобы достичь возможно большей пользы отъ дыханія, нужно стараться дышать въ ритмѣ возможно болѣе близкомъ къ обычному т.е. возможно медленномъ; съ другой стороны, необходимо увеличить объемъ дыхательныхъ движеній. Только при этихъ условіяхъ сердцу будетъ облегчена его работа. Необходимо вырабатывать технику, обезпечивающую постоянство этого способа дыханія, независимо отъ ритма или силы производимаго упражненія.

Легко можно себѣ представить въ чемъ состоитъ различіе между обученіемъ дыханію и гимнастикой дыханія.

Въ то время какъ гимнастика дыханія ограничивается нѣсколькими частными случаями, обученіе дыханію имѣетъ въ виду субъекта если съ недостаточнымъ дыханіемъ или больного, котораго нужно обучать не столько нѣкоторымъ упражненіямъ, сколько посредствомъ ихъ и производя ихъ упражняться въ правильномъ дыханіи, при всякихъ обстоятельствахъ.

Итакъ, цѣль обученія правильному дыханію весьма проста,- о н а з а к л ю ч а е т с я в ъ р а з в и т і и д ы х а т е л ь н а г о а в т с м а т и з м а , т . е . т а к о г о и м е н н о д ы х а н і я , к о т о р о е б ы с о в е р ш е н н о а в т о м а т и ч е с к и п р и с п о с о б л я л о с ь к ъ и н т е н с и в н о с т и с о в е р ш а е м а г о у п р а ж н е н і я / курсивъ автора/.

ТЕХНИКА ДЫХАНІЯ.

То, что мы сказали о необходимости мускульнаго напряженія во время упражненія для пріобрѣтенія нормальнаго легочнаго дыханія, не должно заставлять насъ терять изъ виду то обстоятельство, что чаще всего можно даже сказать, всегда, лицо съ недостаточнымъ /слабымъ/ дыханіемъ не умѣетъ правильно дышать. Если вызвать у него необходимость въ усиленномъ дыханіи, какимъ нибудь упражненіемъ, то этого еще не будетъ достаточно, чтобы обезпечить правильное легочное дыханіе.

Нужно, значитъ, сперва установить исправность акта дыханія, путемъ обученія надлежащей техникѣ.

Только въ этомъ случаѣ въ силу необходимости, такъ же какъ въ нѣкоторыхъ случаяхъ настоящей дыхательной физико-терапіи, и допускается дышать т. сказать "впустую" съ цѣлью обученія техникѣ дыханія. Не нужно однако забывать, что техническое обученіе есть не что иное, какъ вступленіе и что за нимъ должно слѣдовать, какъ можно скорѣе согласованіе правильнаго дыханія съ производимыми упражненіями, въ началѣ, на сколько возможно, простыми, потомъ постепенно болѣе сложными.

Твердо запомнивъ все это, перейдемъ теперь къ изученію деталей техники дыханія.

ДЫХАНІЕ ЧЕРЕЗЪ НОСЪ.

По этому поводу возникаетъ первый вопросъ: должно ли дышать исключительно черезъ носъ.

Приходится весьма часто видѣть или точнѣе слышать людей, которые заставляютъ при физическихъ упражненіяхъ вдыхать черезъ носъ и выдыхать черезъ ротъ. Болѣе или менѣе всѣ сходятся на томъ, что вдыханіе должно производится черезъ носъ, такъ какъ носъ имѣетъ назначеніе согрѣвать вдыхаемый воздухъ, насыщать его влагой при соприкосновеніи со слизистой оболочкой и освобождать его въ то же время отъ пыли. Въ отношеніи выдыханія, находятъ обыкновенно, что легче производить его черезъ ротъ и что оно въ то же время представляетъ случай контролировать дыханіе путемъ наблюденія за различными шумами, которые можно слышать, при выдыханіи у людей, занимающихся физическими упражненіями.

Мы же думаемъ, что эти шумы, по меньшей мѣрѣ не изящны, будучи въ то же время совершенно безполезными и даже вредными, такъ какъ для того, чтобы ихъ произвести нужно тормозить свое выдыханіе сужая отверстіе дыхательнаго пути.

Что же касается контроля дыханія то его нужно производить на глазъ. Этимъ простымъ способомъ сразу же можно установить, правильно или неправильно дышитъ лицо, которое работаетъ.

И даже наоборотъ, гораздо проще, разъ считаютъ носъ достаточнымъ для вдыханія, пользоваться имъ такъ же для выдыханія. Но если оказывается затруднительнымъ рѣзкое выдыханіе черезъ носъ. то это значитъ, что носъ функціонируетъ плохо, и его нужно подвергнуть осмотру у спеціалиста, который и возстановитъ нормальную проходимость носовыхъ каналовъ.

Кромѣ того, при бѣгѣ или упражненіяхъ на открытомъ воздухѣ, въ холодное время, вдыханіе черезъ носъ и выдыханіе черезъ ротъ, заставляетъ испытывать весьма непріятное ощущеніе, это происходитъ отъ того, что носъ постоянно охлаждается вдыханіемъ свѣжаго воздуха. Если же наоборотъ вдыхать и выдыхать черезъ носъ, то послѣднему отдается въ выдыхаемомъ воздухѣ нѣкоторое количество тепловыхъ калорій, которыми онъ же снабдилъ вдыхаемый воздухъ, и тогда дѣйствительно, непріятное чувство холода въ носу исчезаетъ.

Все это ясно показываетъ, насколько выдыханіе черезъ носъ должно играть большую роль, и болѣе сложную, быть можетъ, чѣмъ это думаютъ, ибо оно ослабляетъ дѣйствіе внѣшней температуры и что поэтому нѣтъ серьезныхъ причинъ, чтобы имъ не пользоваться.

ВЫПРАВКА /ФИГУРА/ И ДЫХАНІЕ.

Когда заставляютъ дышать стоящаго человѣка, который имѣетъ скверную или даже порочную фигуру, то легко замѣчаютъ, что дыхательныя движенія у него задерживаются въ силу его фигуры. Въ такомъ именно случаѣ, при обученіи дыханію, предстоитъ рѣшить двойную задачу: съ одной стороны этимъ обученіемъ слѣдуетъ добиться исправленія фигуры, а съ другой - путемъ исправленія послѣдней перевоспитать дыханіе.

В ъ п р а к т и ч е с к о м ъ о т н о ш е н і и н е о б х о д и м о п о м н и т ь, ч т о д л я в о з м о ж н о п о л н а г о в д ы х а н і я с л ѣ д у е т ъ с л е г к а з а п р о к и д ы в а т ь г о л о в у, в ы п р я м л я я п р и э т о м ъ т у л о в и щ е и с ъ д р у г о й с т о р о н ы, п р и с г и б а т е л ь н ы х ъ д в и ж е н і я х ъ, н у ж н о с т а р а т ь с я п р о и з в о д и т ь в о з м о ж н о п о л н о е в ы д ы х а н і е. /Подчеркнула редакція/.

ГРУДНАЯ И БРЮШНАЯ ТЕХНИКА ДЫХАНІЯ.

Послѣ измѣренія степени подвижности грудной клѣтки, въ верхней и нижней ея части, нужно постараться добиться постепенно, въ теченіе курса упражненій, увеличенія, насколько возможно, объема ея движеній.

Съ удивленіемъ при этомъ придется отмѣтить, что у лица не учившагося до того времени дыханію, въ первый же урокъ упражненій въ таковомъ, весьма легко пріобрѣтается нѣсколько сантиметровъ расширенія грудной клѣтки. Это показываетъ, между прочимъ, какъ мало это лицо пользовалось своими возможностями.

Теперь установимъ, что долженъ дѣлать животъ гимнаста во время дыханія, при исполненіи упражненій. Нужно ли, какъ это часто рекомендуютъ, вбирать въ себя животъ въ продолженіи всего періода дыханія, или наоборотъ, совсѣмъ не обращать на него вниманія и предоставить ему полную свободу. Примѣромъ того, что должно происходить физіологически, служитъ наблюденіе за брюшной стѣнкой человѣка, усыпленнаго хлороформомъ. Мы видимъ тогда, что животъ слегка приподнимается при вдыханіи, слѣдуя движенію поднятія реберъ и опадаетъ затѣмъ, въ продолженіе выдыханія

СТО НАЧАЛЬНЫХЪ УПРАЖНЕНІЙ НА ГЛАВНЫХЪ СНАРЯДАХЪ /окончаніе/.

ПЕРЕКЛАДИНА - доскочная

85. Наскокъ до виса надхватомъ - сгибъ - вышмыгъ передомъ - опусканіе назадъ до свиса - соскокъ.

86. То же, но наскокъ до виса разнохватомъ, правая подхватъ.

87. То же, но лѣвая подхватъ.

88. Наскокъ до виса надхватомъ - сгибъ - вышмыгъ передомъ - опусканіе впередъ до свиса - соскокъ.

89. То же, но наскокъ до виса разнохватомъ, правая подхватъ.

90. То же, но лѣвая подхватъ.

91. Наскокъ до виса надхватомъ - вышмыгъ передомъ - опусканіе назадъ до свиса - соскокъ.

92. То же, но опусканіе впередъ до свиса.

93. Наскокъ до виса надхватомъ - сгибъ - вышмыгъ передомъ - опусканіе впередъ до виса взнеся - продѣвъ - опусканіе до свиса за руками - соскокъ.

94. То же, но наскокъ до виса разнохватомъ, правая подхватъ.

95. То же, но лѣвая подхватъ.

96. Наскокъ до виса подхватомъ - сгибъ - вышмыгъ передомъ - опусканіе впередъ до свиса - соскокъ.

97. Наскокъ до виса надхватомъ - сгибъ - вышмыгъ передомъ - опусканіе назадъ до виса взнеся - продѣвъ - опусканіе до свиса за руками - соскокъ.

98. То же, но наскокъ до виса разнохватомъ, правая подхватъ.

99. То же, но лѣвая подхватъ.

100. Наскокъ до виса подхватомъ - вышмыгъ передомъ - опусканіе впередъ до виса взнеся - продѣвъ - опусканіе до свиса за руками - соскокъ.

КОНЬ СЪ РУЧКАМИ.

75: Перемахъ уножившъ правой внѣ - перемахъ правой назадъ - перемахъ отбочившъ влѣво - перемахъ уножившъ правой назадъ - перемахъ уножившъ лѣвой назадъ - кругъ предножившъ лѣвой - перемахъ уножившъ правой внутрь - скрещеніе влѣво - перемахомъ уножившъ правой впередъ съ 1/2 поворотомъ лѣворучно соскокъ до, стоя на землѣ /лѣвый бокъ къ коню/ дохватъ лѣвой на переднюю ручку.

76. То же въ другую сторону.

77. Перемахъ уножившъ правой внѣ - перемахъ уножившъ правой назадъ - перемахъ лѣвой впередъ - скрещеніе вправо - перемахъ уножившъ лѣвой впередъ - перемахъ отбочившъ вправо назадъ до стоя на землѣ, дохватъ на ручки.

78. То же въ другую сторону.

79. Перемахъ уножившъ правой внѣ - перемахъ уножившъ правой назадъ - перемахъ отбочившъ влѣво - перемахъ уножившъ правой назадъ - перемахъ уножившъ лѣвой назадъ - кругъ предножившъ лѣвой - перемахъ уножившъ правой впередъ внутрь - скрещеніе влѣво - перемахъ уножившъ правой впередъ - перемахъ отбочившъ влѣво назадъ до стоя на землѣ, дохватъ на ручки.

80. То же въ другую сторону.

81. Перемахъ уножившъ правой внѣ - перемахъ уножившъ правой назадъ - перемахъ уножившъ лѣвой впередъ внутрь - скрещеніе вправо - перемахъ уножившъ лѣвой впередъ внѣ /высѣдъ на переднюю ручку/ - перемахъ уножившъ правой назадъ - перемахомъ предножившъ правой впередъ соскокъ до стоя на землѣ /спиной къ коню/ уручитъ.

82. То же въ другую сторону.

83. Перемахъ уножившъ правой внѣ - перемахъ уножившъ правой назадъ - перемахъ уножившъ лѣвой внутрь - перемахъ уножившъ правой впередъ внѣ /высѣдъ на заднюю ручку/ - перемахъ лѣвой уножившъ назадъ - скрещеніе вправо - перемахъ лѣвой назадъ до стоя на землѣ.

84. То же въ другую сторону.

85. Перемахъ уножившъ правой внѣ - перемахъ уножившъ правой назадъ - перемахъ уножившъ лѣвой внутрь - перемахъ уножившъ правой впередъ внѣ /высѣдъ на заднюю ручку/ - перемахъ лѣвой уножившъ назадъ - скрещеніе вправо - перемахъ уножившъ лѣвой назадъ - перемахъ отбочившъ вправо до стоя на землѣ, спиной къ коню.

86. То же въ другую сторону.

87. Перемахъ уножившъ правой внѣ - перемахъ уножившъ правой назадъ - перемахъ уножившъ лѣвой впередъ внутрь - скрещеніе вправо - перемахъ уножившъ лѣвой внѣ /высѣдъ на переднюю ручку/ - перемахъ уножившъ лѣвой назадъ - перемахъ предножившъ правой съ 1/2 поворотомъ налѣво до стоя на землѣ, /лѣвый бокъ къ коню/ дохватъ лѣвой на переднюю ручку.

88. То же въ другую сторону.

89. Перемахъ уноживъ правой внѣ - перемахъ уноживъ правой назадъ - перемахъ уноживъ лѣвой впередъ - скрещеніе вправо - перемахъ уноживъ лѣвой впередъ внѣ /высѣдъ на переднюю ручку/ - перемахъ уноживъ правой назадъ - скрещеніе влѣво - перемахъ уноживъ правой назадъ - перемахъ отбочивъ влѣво до стоя на землѣ, спиной къ коню.

90. То же въ другую сторону.

91. Перемахъ уноживъ правой внѣ - перемахъ уноживъ правой назадъ - перемахъ уноживъ лѣвой впередъ внутрь - скрещеніе вправо - скрещеніе влѣво - перемахъ уноживъ правой съ 1/2 поворотомъ налѣво лѣворучно до стоя на землѣ, дохватъ лѣвой на переднюю ручку.

92. То же въ другую сторону.

93. Перемахъ уноживъ правой внѣ - перемахъ уноживъ правой назадъ - перемахъ уноживъ лѣвой впередъ - скрещеніе вправо - перемахъ уноживъ лѣвой впередъ - перемахъ отбочивъ направо назадъ - перемахъ уноживъ лѣвой впередъ - перемахъ уноживъ правой впередъ до стоя на землѣ, спиной къ коню.

94. То же въ другую сторону.

95. Перемахъ уноживъ правой внѣ - перемахъ уноживъ правой назадъ - перемахъ уноживъ лѣвой впередъ - скрещеніе вправо - перемахъ уноживъ лѣвой впередъ - перемахъ отбочивъ направо назадъ - кругъ предноживъ правой - перемахъ отбочивъ влѣво до стоя на землѣ, спиной къ коню.

96. То же въ другую сторону.

97. Перемахъ уноживъ правой внѣ - перемахъ уноживъ правой назадъ - перемахъ уноживъ лѣвой впередъ - скрещеніе вправо - скрещеніе влѣво - перемахъ уноживъ правой впередъ - перемахъ отбочивъ налѣво назадъ - кругъ предноживъ лѣвой - перемахъ отбочивъ вправо до стоя на землѣ, спиной къ коню.

98. То же въ другую сторону.

99. Перемахъ уноживъ правой внѣ - перемахъ уноживъ правой назадъ - перемахъ уноживъ правой впередъ внутрь - скрещеніе вправо - скрещеніе влѣво - перемахъ уноживъ правой впередъ - перемахъ отбочивъ налѣво назадъ - перемахъ уноживъ правой впередъ внутрь - перемахъ уноживъ лѣвой впередъ внѣ /высѣдъ на передней ручкѣ/ - перемахъ уноживъ правой назадъ - скрещеніе влѣво - перемахъ отбочивъ влѣво до стоя на землѣ, спиной къ коню.

100. То же въ другую сторону.

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ БРУСЬЯ НИЗКІЯ /по грудь/.

77. Наскокъ до упора на кистяхъ - размахиваніе - кругъ предноживъ лѣвой по правому брусу - высѣдъ разноживъ передъ руками - перемахомъ лѣвой внутрь I/2 поворота лѣворучно налѣво и перемахъ уноживъ лѣвой назадъ упоръ лежа за руками на лѣвомъ брусѣ - соскокъ назадъ.

78. То же въ другую сторону.

79. Наскокъ до упора на кистяхъ - размахиваніе - высѣдъ разноживъ передъ руками - перемахомъ лѣвой внутрь I/2 поворота лѣворучно налѣво до упора лежа за руками - перемахомъ уноживъ лѣвой назадъ I/2 поворота праворучно до высѣда сноживъ на правомъ брусѣ передъ руками - съ I/I поворотомъ лѣворучно налѣво соскокъ, дохватъ лѣвой на брусъ /лѣвый бокъ къ брусьямъ.

80. То же въ другую сторону.

81. Наскокъ до упора на кистяхъ - размахиваніе - кругъ предноживъ лѣвой по правому брусу - кругъ предноживъ правой по лѣвому брусу - высѣдъ разноживъ передъ руками - перемахомъ лѣвой внутрь I/2 поворота лѣворучно налѣво до упора лежа за руками на лѣвомъ брусѣ - междумахъ лѣвой - отбочка влѣво.

82. То же въ другую сторону.

83. Наскокъ до упора на кистяхъ - размахиваніе - кругъ заноживъ правой по правому брусу - кругъ заноживъ лѣвой по лѣвому брусу - высѣдъ разноживъ за руками - перехватъ назадъ - перемахомъ лѣвой внутрь I/2 поворота лѣворучно налѣво до упора лежа за руками на лѣвомъ брусѣ и отбочка влѣво до стоя на землѣ.

84. То же въ другую сторону.

85. Наскокъ до упора на кистяхъ - размахиваніе - кругъ заноживъ правой по правому брусу - кругъ предноживъ лѣвой по правому брусу - высѣдъ разноживъ передъ руками - перемахомъ лѣвой внутрь I/2 поворота лѣворучно налѣво до упора лежа за руками на лѣвомъ брусѣ - скрещеніе влѣво и отбочка вправо до стоя на землѣ.

86. То же въ другую сторону.

87. Наскокъ до упора на кистяхъ - размахиваніе - кругъ заноживъ правой по правому брусу и кругъ предноживъ правой по лѣвому брусу - высѣдъ разноживъ передъ руками - перемахомъ лѣвой внутрь I/2 поворота лѣворучно налѣво до упора лежа одноножно за руками на лѣвомъ брусѣ - кругъ уноживъ лѣвой назадъ и отбочка влѣво до стоя на землѣ.

88. То же въ другую сторону.

89. Наскокъ до упора на кистяхъ - размахиваніе - кругъ заноживъ правой по правому брусу - кругъ предноживъ лѣвой по правому брусу - высѣдъ разноживъ передъ руками - перемахомъ лѣвой внутрь I/2 поворота налѣво лѣворучно до упора лежа одноножь

за руками на лѣвомъ брусѣ - кругъ уножившъ лѣвой назадъ - скрещеніе влѣво - отбочка вправо до стоя на землѣ.

90. То же въ другую сторону.

91. Наскокъ до упора на кистяхъ - размахиваніе - кругъ заножившъ правой по правому брусу и кругъ предножившъ правой по лѣвому брусу - кругъ заножившъ лѣвой по лѣвому брусу и кругъ предножившъ лѣвой по правому брусу - высѣдъ разножившъ передъ руками - перемахомъ лѣвой внутрь I/2 поворота налѣво до упора лежа одноножно за руками на лѣвомъ брусѣ - скрещеніе влѣво - скрещеніе вправо - отбочка влѣво до стоя на землѣ.

92. То же въ другую сторону.

93. Наскокъ до упора на кистяхъ - размахиваніе - высѣдъ разножившъ передъ руками - перехватъ впередъ - выжимъ до стоя на плечахъ - опусканіе назадъ до высѣда разножившъ за руками - ссѣдъ внутрь и предножка налѣво съ I/2 поворотомъ лѣворучно налѣво.

94. Наскокъ до упора на кистяхъ - размахиваніе - высѣдъ разножившъ за руками - выжимъ до стоя на плечахъ - опусканіе назадъ до высѣда разножившъ за руками - ссѣдъ внутрь и предножка направо съ I/2 поворотомъ праворучно направо.

95. Наскокъ до упора на кистяхъ - размахиваніе - высѣдъ разножившъ за руками - выжимъ до стоя на плечахъ - кувыркъ впередъ согнуто до высѣда разножившъ передъ руками - перемахомъ лѣвой внутрь I/2 поворота лѣворучно налѣво до упора лежа одноножно за руками на лѣвомъ брусѣ - скрещеніе влѣво съ I/2 поворотомъ праворучно налѣво до высѣда разножившъ передъ руками - ссѣдъ внутрь и заножка влѣво.

96. То же въ другую сторону.

97. Наскокъ до упора на кистяхъ - размахиваніе - стой на плечахъ - кувыркъ впередъ до высѣда сножившъ передъ руками на правомъ брусѣ - I/2 поворота лѣворучно налѣво до упора лежа за руками на лѣвомъ брусѣ - перемахъ предножившъ лѣвой внутрь - скрещеніе влѣво - отбочка вправо.

98. То же въ другую сторону.

99. Наскокъ до упора на кистяхъ - предносъ - выжимъ до стоя на плечахъ - опусканіе назадъ до вспора - предножка вправо.

100. То же, но предножка влѣво.

КОЛЬЦА ДОХЬАТНЫЯ.

86. То же, но соскокъ съ I/2 поворотомъ налѣво.

87. Раскачиваніе подбѣгомъ - на предкачѣ I/I поворотъ направо - на закачѣ I/I поворотъ налѣво - на предкачѣ соскокъ.

88. То же, но повороты въ другую сторону.

89. Раскачиваніе подбѣгомъ - на закачѣ I/I поворотъ направо - на предкачѣ I/I поворотъ налѣво - на закачѣ соскокъ.

90. То же, но повороты въ другую сторону.

91. Раскачиваніе подбѣгомъ - на предкачѣ 2/I поворотъ направо - на закачѣ 2/I поворотъ налѣво - на предкачѣ соскокъ.

92. То же, но повороты въ другую сторону.

93. Раскачиваніе подбѣгомъ - на закачѣ 2/I поворотъ направо - на предкачѣ 2/I поворотъ налѣво - на закачѣ соскокъ.

94. То же, но повороты въ другую сторону.

95. Раскачиваніе подбѣгомъ - на предкачѣ висъ взнеся - закачъ - на предкачѣ свисъ - на закачѣ соскокъ.

96. Раскачиваніе подбѣгомъ - на предкачѣ сгибъ - закачъ - на предкачѣ висъ взнеся - закачъ - на предкачѣ свисъ - на закачѣ соскокъ.

97. Раскачиваніе подбѣгомъ - на предкачѣ сгибъ - на закачѣ висъ взнеся - на предкачѣ свисъ - на закачѣ соскокъ.

98. Раскачиваніе подбѣгомъ - на закачѣ сгибъ - на предкачѣ висъ взнеся - закачъ - на предкачѣ свисъ - на закачѣ соскокъ.

99. Раскачиваніе подбѣгомъ - на предкачѣ I/2 поворотъ направо - закачъ - на предкачѣ I/2 поворота налѣво и сгибъ - на закачѣ соскокъ.

I00. То же, но повороты въ другую сторону.

РИТМИЧЕСКІЙ ВАЛЬСЪ /переводъ съ чешскаго/.

/Упражненіе для сестеръ и подростковъ/.

I. Упражненіе.

Исходное положеніе: стой спятный, приручить /рис.I/.

I. I. Вышажный стой лѣвой впередъ наружу, скорчить предручивъ внизъ влѣво, предплечье наклонно вверхъ влѣво, кисти отогнуты, ладони вверхъ, пальцы слегка согнуты, взглядъ за руками /рис.2/.

2. 3. Выдержъ.

II. I. Вышажный стой правой впередъ внутрь /до стоя заножнаго лѣвой внутрь/ скорчить предручивъ влѣво /плечо горизонтально/ предплечье и плечо составляютъ тупой уголъ, предплечье наклонно влѣво, ладони какъ и въ I тактѣ, взглядъ за руками /рис.3/.

2. 3. Выдержъ.

III. I. Вышажный стой лѣвой впередъ внаружу, скорчить предручивъ вверхъ влѣво, предплечье вертикально, правая рука немного ниже, ладони какъ въ I тактѣ, взглядъ за руками /рис.4/.

2. 3. Выдержъ.

IУ. I. 2. Выдержъ. 3. Между 3 счетомъ IУ такта и I счетомъ У такта скорчить приручивъ, ладони вверхъ на уровнѣ плечъ /рис.5/.

У. до УIII какъ I. до IУ въ другую сторону /рис.6,7,8,9/.

IX. до ХУI. какъ I. до УIII. съ начала.

ХУII. до ХХ. какъ I. до IУ. съ той разницей, что когда лѣвая рука исполняетъ движеніе вверхъ, то правая движется направо назадъ внаружу, ладонь вверхъ, взглядъ за лѣвой рукой /рис. I0,II,I2,I3/.

XXI. до XXIУ какъ XУII до XX правая рука дѣлаетъ движеніе вверхъ, а лѣвая влѣво назадъ наружу, взглядъ за правой рукой /рис.I4,I5,I6,I7/.

XXУ. I. Вышажный стой лѣвой впередъ, скорчить предручивъ внизъ предплечье наклонно вверхъ впередъ, ладони вверхъ, взглядъ за руками /рис.I8/.

2.
3. Выдержъ.

XXУI. I. Вышажный стой правой впередъ, скорчить предручивъ, предплечье съ плечомъ дѣлаетъ тупой уголъ, предплечье наклонно вверхъ впередъ, ладони вверхъ, взгля за руками /рис.I9/.

2.
3. Выдержъ.

XXУII. I. Вышажный стой лѣвой впередъ, скорчить предручивъ вверхъ, предплечье вертикально вверхъ, ладони вверхъ, взглядъ за руками /рис.20/.

2.
3. Выдержъ.

XXУIII. I.
2.
3. Выдержъ.

XXIX. I. Вышажный стой лѣвой впередъ, руки какъ въ XXУI. тактѣ, счетъ I. /рис.22/.

2.
3. Выдержъ.

XXX. I. Вышажный стой правой впередъ, руки какъ въ XXУ. тактѣ, счетъ I, полупредклонъ /рис.23/.

2.
3. Выдержъ.

XXXI. I. Присѣдъ вышажно лѣвой впередъ, глубокій предклонъ /рис.24/

2.
3. Выдержъ.

XXXII. I.
2. Выдержъ.

XXXII. 3. Вспрямленіе - встать - съ I/I поворотомъ влѣво присуномъ лѣвой стой спятный - приручить /рис.25/.

Все упражненіе отъ I до XXXII повторяется два раза.

II. Упражненіе.

Первая гимнастка скорчиваетъ уручивъ, предплечье перпендикулярно къ плечу, ладони впередъ внаружу; вторая и третья то же самое, всѣмъ взяться за руки /выше плечъ/ на все время упражненія.

I. 1. Вышажный стой лѣвой впередъ внаружу, высоко предножить правую внутрь - заклонъ вправо - взглядъ вправо черезъ плечо.

2. Отскокъ на лѣвой.

3. Доскокъ.

II. какъ I. въ другую сторону.

III. до XII какъ I. до II. - перемѣнные поскоки на лѣвой и правой.

XIII. 1.
2. Предклонъ - уручить - шесть маленькихъ поскоковъ впе-
3.
XIV. 1. редъ съ медленнымъ вспрямленіемъ, начиная лѣвой ногой
2. /рис.30/.
3.

XV. 1. Приножить лѣвую до стоя на носкахъ - заручить внаружу, кисти выпрямлены, небольшой заклонъ, взглядъ вверхъ /рис.31/.

2. Выдержъ.
3.

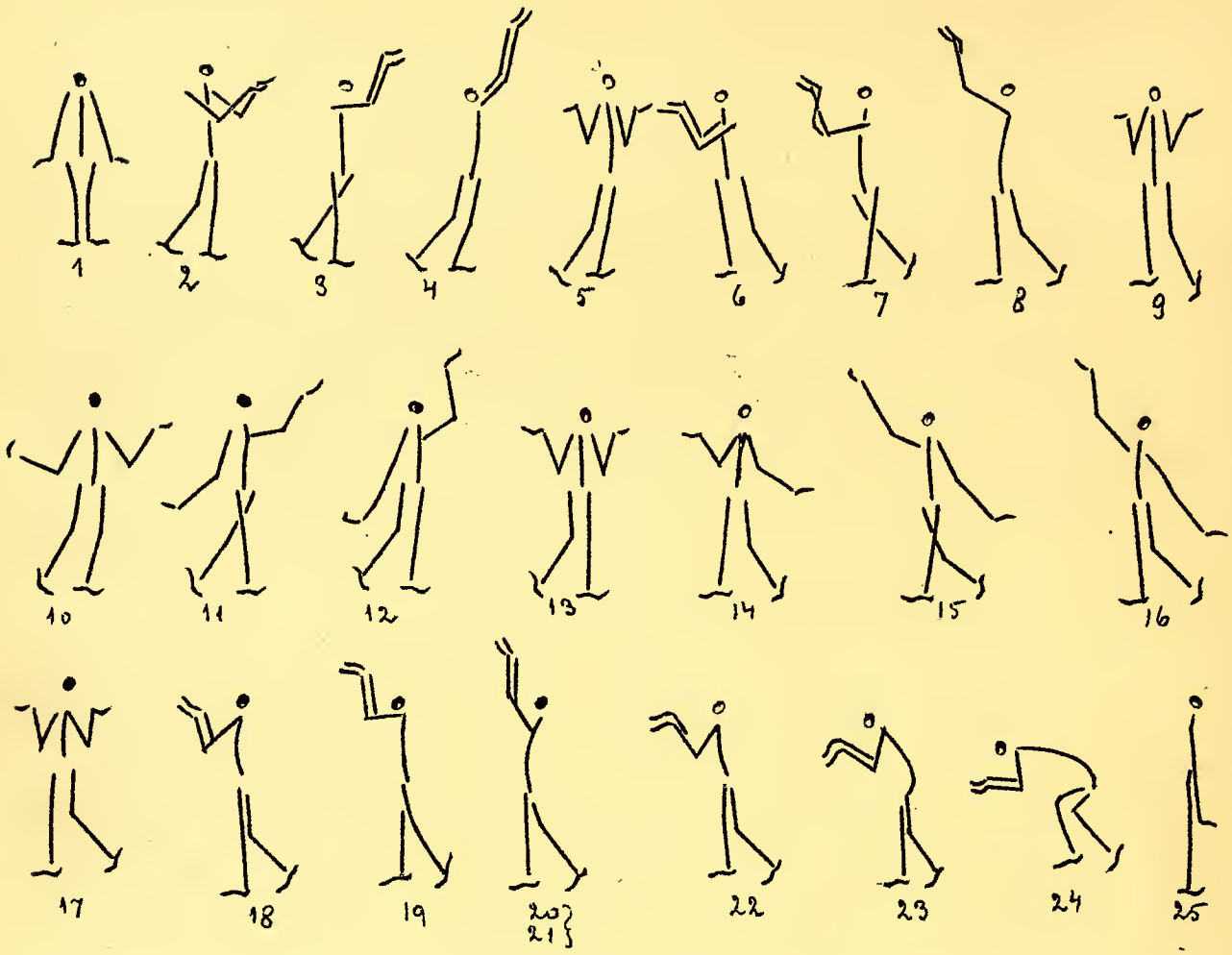
XVI. 1. Тремя шагами на мѣстѣ /лѣвой, правой, лѣвой/ I/I повo-
2. ротъ влѣво до стоя спятнаго, скорчить уручивъ, предпле-
3. чья вверхъ вертикально, ладони впередъ внаружу, пальцы свободно /рис.32/.

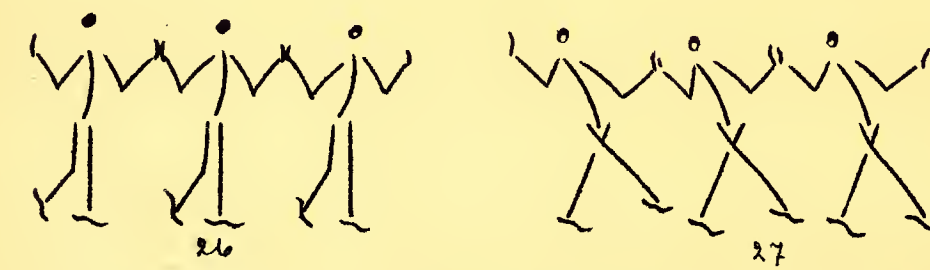
XVII. до XXXII какъ I. до XVI.

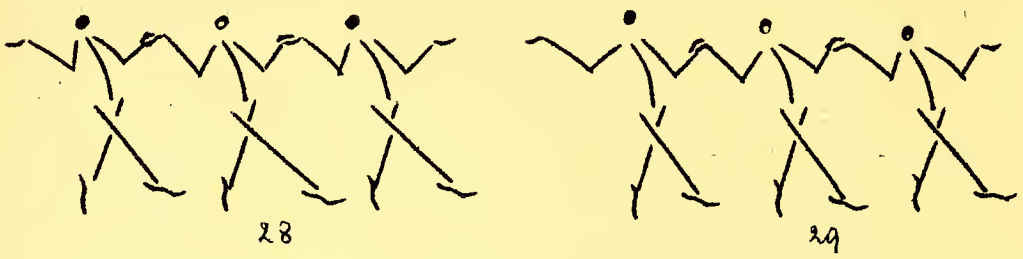
III. Упражненіе.

Повторяется I Упражненіе, съ той разницей, что послѣдніе 4 такта полунаклоненные, при послѣднемъ аккордѣ - вспрямленіе.

РИСУНКИ КЪ РИТМИЧЕСКОМУ ВАЛЬСУ.







РАЗНОСТИ ДЛЯ ДѢТЕЙ ОТЪ 6 ДО 14 ЛѢТЪ /продолженіе/.

19 какъ 18, но лицомъ другъ къ другу. Несомаго посадить высоко, дабы не мѣшалъ несущему при хожденіи./рис.256/.

20. Вдвоемъ. Одинъ несетъ другого на рукахъ горизонтально обѣими руками /какъ ребенка/: одна рука подъ колѣнками, другая подъ лопатками. Несомый охватываетъ несущаго рукой или руками за шею /рис.257/.

21. Вдвоемъ. Первому повиснуть держась руками за шею второго и скорчить предножно. Второму охватить подъ колѣнками ноги перваго и держать его, сдѣлавъ малый заклонъ /рис.258/.

22. Вдвоемъ. Первый держитъ руки за спиной сложенными, второй становится одной ногой въ кисти рукъ перваго и придерживается руками за его плечи или голову./рис.259/.
То же можно дѣлать и такъ, что первый держитъ руки у тѣла ладонями внутрь, стоящій за нимъ, придерживаясь за его плечи, становится правой ногой въ правую ладонь и лѣвой ногой въ лѣвую ладонь /рис.260/.

рис.256 рис.257 рис.258 рис.259 рис.260 рис.261 рис.262

23. Вдвоемъ. Ношеніе человѣка безъ сознанія на плечѣ /какъ куль съ мукой/ /рис.261/.

24. Вдвоемъ. Одинъ дѣлаетъ упоръ въ стоѣ на колѣняхъ, другой садится на его спину /рис.262/.

25. Втроемъ, изъ шеренги. Крайніе берутся за руки, а средній ложится животомъ или спиной имъ на руки.

26. Втроемъ, изъ шеренги. Крайніе несутъ средняго, который сидитъ у нихъ на внутреннихъ рукахъ /правой сосѣда слѣва и лѣвой сосѣда справа/. Средній держится руками за шеи несущихъ. Носильщики внѣшнія руки держатъ или въ бокъ или держатъ руки, которыми ихъ обнялъ третій. Садится средній или высѣдомъ на руки или крайніе дѣлаютъ стой на одномъ колѣнѣ и встаютъ, когда третій уже сѣлъ на руки /рис.263/.

27. Какъ упр.26, но крайніе берутся кистями внѣшнихъ рукъ, а внутренніе уручиваютъ держа другъ друга за плечи. Средній садится на внѣшнія руки несущихъ, спиной облокачиваясь на внутреннія.
Упражненія 26 и 27, упомянутыя выше, можно дѣлать и съ помощью палки /рис.264/.

28. Втроемъ, несущіе лицомъ другъ къ другу.
Каждый беретъ правой рукой свое лѣвое запястье, а потомъ лѣвой рукой правое запястье второго, третій садится имъ на руки и держится охватившись руками за шеи несущихъ.

29. Втроемъ, одинъ другому въ затылокъ.
Передній держитъ за ноги /подъ колѣнями/ несомаго, задній подъ мышками такъ, что тотъ упирается спиной въ его грудь /рис.265/.

30. Также какъ упр.29, но несомый держитъ тѣло напряженнымъ, ноги въ маломъ разноженіи находятся на плечахъ перваго, а голова на плечѣ второго, который поддерживаетъ его подъ спину /рис.266/. /это упражненіе можно дѣлать и такъ, что несомаго кладутъ спиной на голову второго, который можетъ поддерживать его руками /рис.267/.

рис.263

рис.264

рис.266

рис.265

рис.267

31. Втроемъ, въ затылокъ.
Первый и третій несутъ второго держа его за колѣни и подмышки одной рукой /какъ бревно/ /рис.268/.
Чтобы несущіе не наклонялись подъ тяжестью ноши дѣлаемъ такъ что вторая тройка несущая ношу другими руками шла бы рядомъ съ первой, тогда несущіе могутъ сдѣлать завѣсъ другъ другу подъ локти внутренними руками, чѣмъ легко сохранить равновѣсіе.

32. Втроемъ, въ шеренгѣ /подобно упр.22/
Крайніе въ шеренгѣ внешнія руки на бедра, внутреннія согнуть въ кистяхъ такъ, чтобы средній могъ на нихъ поставить ступни ногъ. Поднявшись и выпрямившись онъ долженъ придерживаться руками за головы или плечи несущихъ /рис.269/.

33. Втроемъ, въ рядъ. Первый - руки на бедра, второй - предплечья взручить и ухватить за запястья перваго. Третій садится верхомъ на второго. /это упражненіе можно дѣлать и такъ, что первый заручиваетъ внутрь, соединяетъ кисти, а третій цѣпляется за руки, какъ на поводу/. Сидящій верхомъ можетъ придерживаться за плечи первыхъ двухъ /рис.270/.
Тоже продѣлываемъ и въ четверомъ, чѣмъ удлинняемъ "коня". Первый и второй находятся въ положеніи, какъ сказано въ упражненіи предыдущемъ, третій въ предплечьѣ опирается руками о поясницу второго, а четвертый сидитъ на третьемъ, держась за его плечи /рис.271/.

рис.268

рис.269

рис.270

рис.271

рис.272а

34. Втроемъ, въ шеренгѣ. Крайніе держатъ на внутреннихъ плечахъ палку, средній дѣлаетъ завѣсъ подъ колѣнками /одноножно или сноxно, вдоль или поперекъ/ /рис.272а/.

35. Русская тройка. Трое гимнастовъ, стоя въ шеренгѣ, берутся за руки, за ними стоятъ еще два, которые дѣлаютъ предклонъ и кладутъ свои внутреннія руки на соединенныя руки перваго и второго и третьяго. Внѣшними руками они держатся за свободныя руки крайнихъ первой тройки. "Кучеръ" /шестой гимнастъ/ становится ногами на четвертаго и пятаго; въ руки ему дается веревочная лента или просто веревка "вожжи". "Вожжи" пропускаются черезъ плечо и подмышку крайнихъ и съ помощью ихъ кучеръ сохраняетъ равновѣсіе. Начало движенія тройки не должно быть быстрымъ, чтобы не упалъ кучеръ /рис.272/.

36. Ношеніе одного втроемъ. "Раненый" ложится на спину. Одинъ изъ несущихъ беретъ его за ноги подъ колѣнками, двое другихъ за предплечья. Можно переносить и такъ, что ноша держится за шеи двухъ несущихъ сзади, а впереди несущій беретъ его ноги, какъ носилки /рис.273/.

37. Ношеніе одного втроемъ. Два стоящіе рядомъ гимнаста берутъ внутренними руками другъ друга за плечи, ноша, стоящая за ними, дѣлаетъ скачкомъ упоръ имъ на плечи, а четвертый гимнастъ кладетъ его ноги на плечи себѣ, стоя лицомъ, разумѣется, въ направленіи движенія, либо взручиваетъ и держитъ ноги на вытянутыхъ рукахъ /рис.274/.
То же дѣлаемъ и съ помощью палки, которую стоящіе впереди кладутъ себѣ на плечи, а также съ четырьмя носильщиками, 2 впереди и 2 сзади и двумя палками /по палкѣ у каждой пары носильщиковъ/.

38. Ношеніе одного вчетверомъ. двое спереди несутъ за ноги /держа подъ колѣнями или за пятки, если ноша держитъ тѣло напряженнымъ/, двое сзади за предплечья /рис.275/.

39. Ношеніе одного вчетверомъ съ помощью 2-хъ палокъ. Ноша лежитъ на спинѣ напрягши все тѣло; подъ икры ногъ и подъ лопатки, локти, шею, кладутся палки, за которыя берутся носильщики. Когда имѣемъ дѣло со слабыми дѣтьми, то можно пользоваться 3-ей палкой.

рис.272

рис.273

рис.274

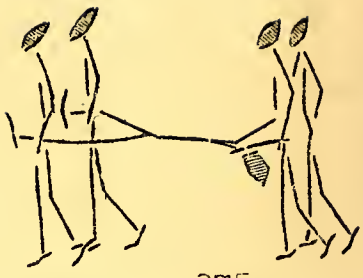


рис.275

Дальнѣйшія упражненія этого отдѣла можно усложнять, прибавляя къ перечисленнымъ выше упражненія въ перешагиваніи препятствій /см.отдѣлъ Перешагиванія/.

Продолжительность упражненій ношенія и переноски зависитъ отъ возраста и развитія гимнастовъ; никогда нельзя допускать, чтобы гимнасты работали черезъ силу /во всѣхъ отношеніяхъ/. При нѣкоторыхъ упражненіяхъ, гдѣ это допускаетъ положеніе несомаго, можно усложнить упражненія добавленіемъ разныхъ движеній руками.

Нѣкоторыя изъ перечисленныхъ упражненій можно примѣнять въ видѣ состязаній паръ, троекъ и т.д.: кто изъ нихъ скорѣе прибѣжитъ къ цѣли. Роли несущаго и несомаго можно во время состязаній мѣнять такъ, что до цѣли несетъ одинъ, тамъ они быстро смѣняютъ другъ друга и обратно несетъ уже тотъ, кто былъ передъ цѣлью ношей.
То же можно устраивать и какъ состязанія отдѣленій, стоящихъ въ рядахъ. Напримѣръ возьмемъ упражненіе 18: на спины первыхъ садятся вторые /въ каждомъ отдѣленіи/. Первые бѣгутъ къ цѣли, гдѣ быстро мѣняются ролями съ сидящими у нихъ на спинѣ; добѣгая обратно "всадникъ" ударяетъ уже приготовившуюся слѣдующую пару, которая продѣлываетъ то же, что и первая пара. Побѣдившимъ считается отдѣленіе, которое раньше другихъ окончитъ состязаніе.

Къ этому отдѣлу относятся, до нѣкоторой степени, упражненія 29, 31 - 36 изъ отдѣла III, а также и слѣдующія:

40. Передача какого-либо предмета 3 - 5 кг. гимнастами по цѣпи, какъ напр. передаются кирпичи на постройкѣ. Для этого лучше всего пользоваться мѣшками наполненными не пылящимъ, чистымъ рѣчнымъ пескомъ. Разстояніе между гимнастами можетъ быть различно, въ зависимости отъ ихъ силы и роста.
Это упражненіе дѣлаемъ:
а/въ стоѣ спятномъ /разножномъ/ выпрямившись,
б/въ предклонѣ,
в/съ предклономъ и вспрямленіемъ, то есть гимнастъ принимаетъ грузъ въ предклонѣ, дѣлаетъ вспрямленіе и передаетъ его слѣдующему /или наоборотъ/.
г/въ видѣ состязанія, будь то въ отдѣленіяхъ или въ расположеніи по кругу.

ШЕСТНАДЦАТЬ.

II /окончаніе/.

XII. I. I-й, 4-й, I3-й, I6-й предгибъ - предручить вверхъ /держать 6-й, 7-й, I0-й, II-й номеровъ, стоящихъ на кистяхъ/.

2-й, 8-й, 9-й, I5-й и 3-й, 5-й, I2-й, I4-й продѣвомъ упоръ лежа передъ руками.

6-й, 7-й, I0-й, II-й стой на кистяхъ.

2.

3. Выдержъ.

4.

XIII. I. I-й, 4-й, I3-й, I6-й встать на правой - предножить низко лѣвую - предручить вверхъ.

2-й, 8-й, 9-й, I5-й и 3-й, 5-й, I2-й, I4-й упоръ въ присѣдѣ.

6-й, 7-й, I0-й, II-й упоръ въ присѣдѣ, колѣни между рукъ.

2. I-й, 4-й, I3-й, I6-й заноженіемъ лѣвой I/I поворотъ налѣво до предноженія лѣвой - приручить.

2-й, 8-й, 9-й, I5-й и 3-й, 5-й, I2-й, I4-й встать и стой вышажный правой впередъ /на точку/ - уручить.

6-й, 7-й, I0-й, II-й встать - уручить.

3. I-й, 4-й, I3-й, I6-й вышажный стой лѣвой впередъ - уручить.

2-й, 8-й, 9-й, I5-й и 3-й, 5-й, I2-й, I4-й присуномъ стой спятный - предручить.

6-й, 7-й, I0-й, II-й дугами книзу уручить вверхъ.

4. I-й, 4-й, I3-й, I6-й вышажный стой правой впередъ - приручить.

6-й, 7-й, I0-й, II-й дугами вверхъ уручить книзу.

XIУ. I. I-й, 4-й, I3-й, I6-й вышажный стой лѣвой впередъ - предручить.

2-й, 8-й, 9-й, I5-й I/2 поворота налѣво - уручить, лѣвая дугой книзу.

3-й, 5-й, I2-й, I4-й I/2 поворота направо - уручить, правая дугой книзу.

6-й, 7-й, I0-й, II-й поворотъ ладоней вверхъ, уручить вверхъ.

2. I-й,4-й,I3-й,I6-й вышажный стой правой впередъ - взручить.

2-й,8-й,9-й,I5-й съ I/2 поворотомъ налѣво приножить правую - предручить, правая дугой книзу.

3-й,5-й,I2-й,I4-й съ I/2 поворотомъ направо приножить лѣвую - предручить, лѣвая дугой книзу.

3. I-й,4-й,I3-й,I6-й вышажный стой лѣвой впередъ /на точку/ - уручить.

2-й,8-й,9-й,I5-й I/2 поворота налѣво - уручить, лѣвая дугой книзу.

3-й,5-й,I2-й,I4-й I/2 поворота направо - уручить, правая дугой книзу.

4. I-й,4-й,I3-й,I6-й присуномъ правой стой спятный - предручить внаружу.

2-й,8-й,9-й,I5-й съ I/2 поворотомъ налѣво приножить правую - предручить, правая дугой книзу.

3-й,5-й,I2-й,I4-й съ I/2 поворотомъ направо приножить лѣвую - предручить, лѣвая дугой книзу.

6-й,7-й,I0-й,II-й предручить внаружу.

XУ. I. Всѣ: присѣдъ

2.
3. Всѣ: встать - взручить.
4.

XУI. I. I-й,4-й,I3-й,I6-й, 2-й,8-й,9-й,I5-й и 3-й,5-й,I2-й,I4-й предрученіемъ приручить.

2. 6-й,7-й,I0-й,II-й предрученіемъ приручить.

3. Выдержъ.

4. Выдержъ.

Упражненіе повторяется 2 раза.

По окончаніи упражненія стать вольно, согласно указанію послѣ I-го упражненія.

III.

I. I. I-й,4-й,I3-й,I6-й выпадъ правой назадъ - предручить внаружу.

2-й,8-й,9-й,I5-й стой вышажный лѣвой въ сторону - предручить лѣвую, уручить правую.

3-й,5-й,I2-й,I4-й стой вышажный правой въ сторону - предручить правую, уручить лѣвую.

6-й,7-й,I0-й,II-й присѣдъ - уручить книзу.

2. I-й,4-й,I3-й,I6-й присуномъ лѣвой стой спятный - приручить.

2-й,8-й,9-й,I5-й присуномъ правой стой спятный.

3-й,5-й,I2-й,I4-й присуномъ лѣвой стой спятный.

3. I-й,4-й,I3-й,I6-й выпадъ правой назадъ - предручить внаружу.

2-й,8-й,9-й,I5-й зашагомъ лѣвой стой на колѣнѣ.

3-й,5-й,I2-й,I4-й зашагомъ правой стой на колѣнѣ.

6-й,7-й,I0-й,II-й встать до стоя спятнаго - дугами книзу уручить вверхъ.

4. Выдержъ.

II. I. I-й,4-й,I3-й,I6-й встать на правой, предножить лѣвую - уручить вверхъ.

2-й,8-й,9-й,I5-й уножный стой правой.

3-й,5-й,I2-й,I4-й уножный стой лѣвой.

6-й,7-й,I0-й,II-й выпадъ правой назадъ - уручить книзу.

2. I-й,4-й,I3-й,I6-й приножить лѣвую - уручить книзу.

2-й,8-й,9-й,I5-й уклонъ влѣво - упоръ лѣвой, уручить книзу правую.

3-й,5-й,I2-й,I4-й уклонъ вправо - упоръ правой, уручить книзу лѣвую.

3. I-й,4-й,I3-й,I6-й присѣдъ - упоръ.

4. Выдержъ.

III. I. I-й,4-й,I3-й,I6-й упоръ лежа передъ руками.

2-й,8-й,9-й,I5-й взручить правую.

3-й,5-й,I2-й,I4-й взручить лѣвую.

6-й,7-й,I0-й,II-й заклонъ - взручить внаружу.

2.
3. Выдержъ.
4.

IУ. I.I-й,4-й,I3-й,I6-й I/2 поворота налѣво до упора лежа отбочивъ направо - уручить правую.

.2-й,8-й,9-й,I5-й стой на колѣнѣ - предручить внаружу книзу.

3-й,5-й,I2-й,I4-й, стой на колѣнѣ - предручить внаружу книзу.

6-й,7-й,I0-й,II-й, спрямленіе - встать на лѣвой - уручить.

2.I-й,4-й,I3-й,I6-й I/2 поворота налѣво до упора лежа за руками.

2-й,8-й,9-й,I5-й встать на правой до заножнаго стоя лѣвой.

3-й,5-й,I2-й,I4-й встать на лѣвой до заножнаго стоя правой.

6-й,7-й,I0-й,II-й придвигомъ правой стой спятный - кругами книзу уручить, ладони вверхъ.

3.2-й,8-й,9-й,I5-й приножить лѣвую.

3-й,5-й,I2-й,I4-й приножить правую.

6-й,7-й,I0-й,II-й взручить.

4.2-й,8-й,9-й,I5-й I/I поворотъ налѣво до заножнаго стоя правой - приручить, предручить.

3-й,5-й,I2-й,I4-й I/I поворотъ направо до заножнаго стоя лѣвой - приручить, предручить.

6-й,7-й,I0-й,II-й предручить внаружу.

У. I.2-й,8-й,9-й,I5-й предшагомъ правой полуприсѣдъ - предклонъ - упоръ /приготовиться для стоя на кистяхъ/.

3-й,5-й,I2-й,I4-й предшагомъ лѣвой полуприсѣдъ - предклонъ - упоръ /приготовиться для стоя на кистяхъ/.

2.2-й,8-й,9-й,I5-й толчкомъ лѣвой стой на кистяхъ.

3-й,5-й,I2-й,I4-й толчкомъ правой стой на кистяхъ.

3.Выдержъ.

4.Выдержъ.

УI. I.I-й,4-й,I3-й,I6-й вскокъ до упора въ присѣдѣ, колѣни между руками.

2.I-й,4-й,I3-й,I6-й встать - взручить.

3. 2-й,8-й,9-й,I5-й и 3-й,5-й,I2-й,I4-й соскокъ до упора въ присѣдѣ, колѣни между руками.

6-й,7-й,I0-й,II-й вышажный стой лѣвой назадъ - предручить вверхъ.

4. I-й,4-й,I3-й,I6-й выпадъ правой впередъ - предрученіемъ заручить внаружу.

2-й,8-й,9-й,I5-й встать съ I/I поворотомъ направо до скрещеннаго стоя правой впередъ - приручить.

3-й,5-й,I2-й,I4-й встать съ I/I поворотомъ налѣво до скрещеннаго стоя лѣвой впередъ - приручить.

6-й,7-й,I0-й,II-й присуномъ правой стой спятный.

УII. I. 2-й,8-й,9-й,I5-й выпадъ правой впередъ /на точку/ - предручить вверхъ внаружу.

3-й,5-й,I2-й,I4-й выпадъ лѣвой впередъ /на точку/ - предручить вверхъ внаружу.

2. 2-й,8-й,9-й,I5-й присуномъ лѣвой стой спятный - уручить.

3-й,5-й,I2-й,I4-й присуномъ правой стой спятный - уручить.

3. I-й,4-й,I3-й,I6-й встать на правой до стоя заножнаго лѣвой - взручить.

6-й,7-й,I0-й,II-й выпадъ лѣвой впередъ - уручить.

4. I-й,4-й,I3-й,I6-й стой вышажный лѣвой впередъ - предручить /руки на плечахъ соотвѣтственныхъ номеровъ 6.7.I0. II/.

2-й,8-й,9-й,I5-й 3/4 поворота направо, на носкахъ - предручить, лѣвая дугой книзу.

3-й,5-й,I2-й,I4-й 3/4 поворота налѣво, на носкахъ - предручить, правая дугой книзу.

6-й,7-й,I0-й,II-й подтянуть правую до стоя разшажнаго - предручить книзу /взять соотвѣтственныхъ номеровъ I.4. I3.I6 за талію/.

УIII. I. I-й,4-й,I3-й,I6-й поскокомъ равновѣсіе въ упорѣ на плечахъ соотвѣтствующихъ номеровъ 6.7:I0.II.

2-й,8-й,9-й,I5-й предшагомъ упоръ въ присѣдѣ заножно лѣвой - предручить вверхъ правую.

3-й,5-й,I2-й,I4-й предшагомъ упоръ въ присѣдѣ заножно правой - предручить вверхъ лѣвую.

6-й,7-й,I0-й,II-й малый заклонъ - предручить вверхъ /поддерживать за талію находящихся въ равновѣсіи соотвѣтствующихъ номеровъ I.4.I3.I6/.

2.
3. Выдержъ.
4.

IX. I.2-й,8-й,9-й,I5-й стой на лѣвомъ колѣнѣ - уручить.

3-й,5-й,I2-й,I4-й стой на правомъ колѣнѣ - уручить.

2.I-й,4-й,I3-й,I6-й соскокъ до стоя спятнаго - предручить.

6-й,7-й,I0-й,II-й приноженіемъ лѣвой стой спятный - предручить книзу.

3.I-й,4-й,I3-й,I6-й съ I/I поворотомъ налѣво вышажный стой лѣвой впередъ - взручить, предручить.

6-й,7-й,I0-й,II-й взручить.

4.I-й,4-й,I3-й,I6-й присуномъ правой стой спятный - предручить книзу внаружу /положить руки на руки соотвѣтствующихъ номеровъ 2 и 5, 3 и 8, 9 и I4, I2 и I5/.

2-й,8-й,9-й,I5-й полускорчить предручивъ книзу направо внутрь /дать обѣ кисти въ лѣвыя руки I.4.I3.I6 номеровъ/.

3-й,5-й,I2-й,I4-й полускорчить предручивъ книзу налѣво внутрь /дать обѣ кисти въ правыя руки I.4.I3.I6 номеровъ/.

X. I.I-й,4-й,I3-й,I6-й поскокомъ упоръ на рукахъ 2.8.9.I5 и 3.5.I2.I4 номеровъ до предноса.

2-й,8-й,9-й,I5-й и 3-й,5-й,I2-й,I4-й взручить внутрь /держать соотвѣтствующихъ I.4.I3.I6 номеровъ/.

6-й,7-й,I0-й,II-й упоръ въ полуприсѣдѣ заножно правой.

2.
3. Выдержъ.
4.

XI. I.I-й, 4-й,I3-й,I6-й соскокъ впередъ до полуприсѣда - уручить.

2-й,8-й,9-й,I5-й уручить, правая дугой влѣво.

3-й,5-й,I2-й,I4-й уручить, лѣвая дугой вправо.

2. I-й,4-й,I3-й,I6-й предручить.

2-й,8-й,9-й,I5-й встать до загиба лѣвой - предручить.

3-й,5-й,I2-й,I4-й встать до загиба правой - предручить.

3. I-й,4-й,I3-й,I6-й встать - взручить.

2-й,8-й,9-й,I5-й I/2 поворота налѣво до угиба лѣвой - уклонъ влѣво - уручить, лѣвая дугой книзу.

3-й,5-й,I2-й,I4-й I/2 поворота направо до угиба правой - уклонъ вправо - уручить, правая дугой книзу.

6-й,7-й,I0-й,II-й приножить правую до присѣда - уручить книзу.

4. I-й,4-й,I3-й,I6-й стой вышажный лѣвой впередъ /на точку/ - предрученіемъ заручить.

2-й,8-й,9-й,I5-й I/2 поворота налѣво до предгиба лѣвой - полупредклонъ /туловище и правая нога въ одной прямой/ - заручить.

3-й,5-й,I2-й,I4-й I/2 поворота направо до предгиба правой - полупредклонъ /туловище и лѣвая нога въ одной прямой/ - заручить.

XII. I. I-й,4-й,I3-й,I6-й присуномъ правой присѣдъ - предручить внаружу.

2-й,8-й,9-й,I5-й приноженіемъ правой присѣдъ - предручить внаружу.

3-й,5-й,I2-й,I4-й приноженіемъ лѣвой присѣдъ - предручить внаружу.

6-й,7-й,I0-й,II-й предручить внаружу.

2. Выдержъ.

3. I-й,4-й,I3-й,I6-й, 2-й,8-й,9-й,I5-й и 3-й,5-й,I2-й,I4-й встать и выпадъ правой назадъ - заклонъ - взручить внаружу.

6-й,7-й,I0-й,II-й встать и съ I/I поворотомъ налѣво выпадъ правой назадъ - заклонъ - взручить внаружу.

4. Выдержъ.

XIII. I. ВСѢ: спрямленіе - предгибъ лѣвой - предручить вверхъ внару-
2. жу - предклонъ.
3.

4. Выдержъ.

XIУ. I.ВСЪ: приноженіемъ лѣвой присѣдъ - предручить книзу внаружу.

2.

3. ВСЪ: встать - вздручить.

4.

XУ. I.I-й,4-й,I3-й,I6-й вышажный стой лѣвой впередъ - предручить.

2-й,8-й,9-й,I5-й вышажный стой правой впередъ - предручить.

3-й,5-й,I2-й,I4-й вышажный стой лѣвой впередъ - предручить.

6-й,7-й,I0-й,II-й вышажный стой лѣвой впередъ - предручить.

2.I-й,4-й,I3-й,I6-й вышажный стой правой впередъ /на точку/ - приручить.

2-й,8-й,9-й,I5-й съ I/2 поворотомъ направо вышажный стой лѣвой впередъ /на точку/ - приручить.

3-й,5-й,I2-й,I4-й съ I/2 поворотомъ налѣво вышажный стой правой впередъ /на точку/ - приручить.

6-й,7-й,I0-й,II-й вышажный стой правой впередъ /на точку/ съ I/I поворотомъ налѣво - приручить.

3.I-й,4-й,I3-й,I6-й присуномъ лѣвой стой спятный - уручить.

2-й,8-й,9-й,I5-й присуномъ правой стой спятный - уручить.

3-й,5-й,I2-й,I4-й присуномъ лѣвой стой спятный - уручить.

6-й,7-й,I0-й,II-й присуномъ лѣвой стой спятный - уручить.

4.Выдержъ.

XУI. I.ВСЪ: кругами вверхъ уручить.

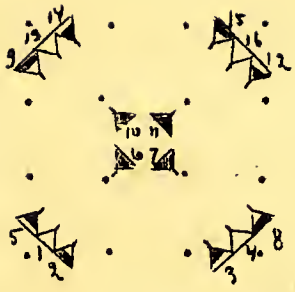
2.ВСЪ: приручить.

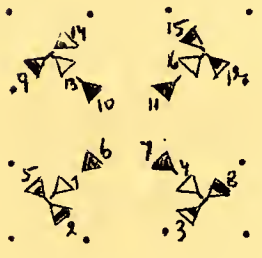
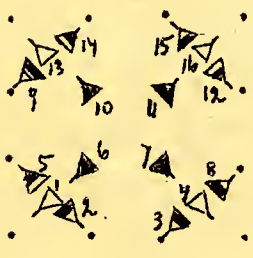
3.Выдержъ.

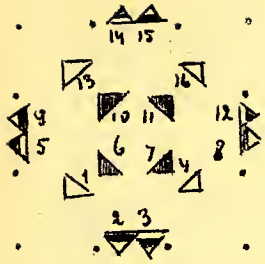
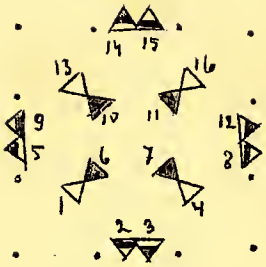
4.Выдержъ.

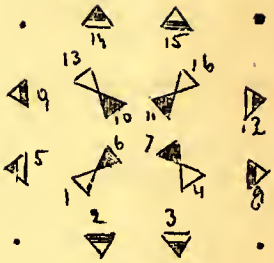
Упражненіе повторяется два раза.

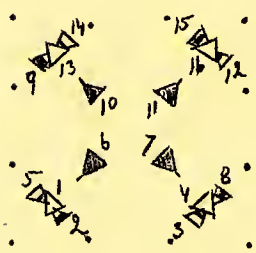
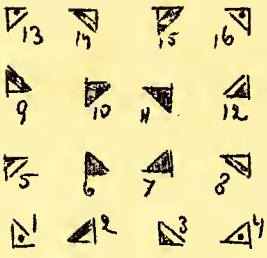
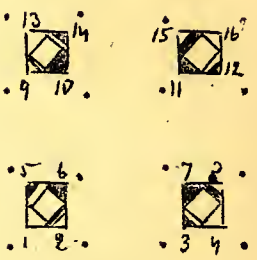
Послѣ третьяго упражненія вольно не становиться.





ХРОНИКА

БѢЛГРАДЪ.

Авіаціонный, имени Капитана Нестерова отдѣлъ Общества „Русскій Соколъ" въ Бѣлградѣ.

Секція планерная /продолженіе/.

Полеты начались 9 іюня на планерѣ, полученномъ отъ Аэро-Клуба. 7-го іюля былъ освященъ сокольскій планеръ и получилъ имя "Капитанъ Нестеровъ". Къ этому дню Общество получило привѣтствіе отъ г-на Министра физическаго воспитанія и многихъ Русскихъ общественныхъ организацій.

Сезонъ полетовъ длился до ноября. Всего было произведено 660 учебныхъ полетовъ. Экзамены на званіе пилотовъ-планеристовъ сдали II братьевъ. Аваріи были, планеръ ломался, но не было поврежденій пилотовъ. Планеръ быстро приводился въ порядокъ дружными усиліями самихъ братьевъ.

Теперь отдѣлъ получилъ планеръ болѣе сложнаго типа, для слѣдующаго курса. Свѣдѣнія о подготовкѣ къ слѣдующему курсу и работѣ будутъ помѣщены въ слѣдующемъ номерѣ.

Водный отдѣлъ.

6-го сентября, въ день рожденія ЕГО ВЕЛИЧЕСТВА КОРОЛЯ ЮГОСЛАВІИ ПЕТРА II, состоялись гонки, организованныя Русскимъ, имени Императора Петра Великаго, Яхтъ-Клубомъ. Пробѣгъ яхтъ былъ около 5-ти километровъ, участвовало 22 яхты разной величины и оснастки, подѣленныя на 4 группы. Въ группѣ яхты Бѣлградскаго Общества "Свѣтланы" было 4 яхты, изъ которыхъ "Свѣтлана" и на этотъ разъ, какъ и во всѣхъ предыдущихъ случаяхъ, пришла первой, получивъ, какъ призъ Югославянскій флагъ съ вензелемъ ЕГО ВЕЛИЧЕСТВА КОРОЛЯ ПЕТРА II. Эту высокую награду "Свѣтлана" можетъ носить на своей мачтѣ.

Лыжный отдѣлъ.

Осенью прошлаго года при Бѣлградскомъ Обществѣ, по иниціативѣ любителей зимняго спорта, организовался лыжный отдѣлъ полъ руководствомъ бр.Тимченко-Ярещенко. Отдѣлъ удачно развернулъ свою дѣятельность, имѣя въ своемъ составѣ 30 человѣкъ братьевъ и сестеръ Въ теченіе зимы устраивались регулярныя экскурсіи и вылеты. Дружная, продуктивная ихъ работа обратила на себя вниманіе Техн.Комта Кр.Союза, предложившему брату Тимченко организовать отдѣлъ при Краевомъ Союзѣ.

Принимая во вниманіе трудность проведенія въ жизнь организаціи отдѣловъ на мѣстахъ, ввиду невозможности частаго общенія съ братскими Обществами, имѣющими своихъ лыжниковъ, бр.Тимченко проситъ всѣхъ интересующихся лыжнымъ спортомъ обращаться къ нему.

Стрѣлковый отдѣлъ.

Стрѣльба производится регулярно. Посѣщаемость 70%. Общій % попаданій изъ всѣхъ трехъ положеній, по всѣмъ видамъ стрѣльбы изъ малокалибернаго ружья - 47%.

Конный отдѣлъ.

При обществѣ организовался конный отдѣлъ въ составѣ 47 человѣкъ, который входитъ въ составъ сокольской конницы С.К.Ю.

I-го декабря въ день праздника Уединенія наша конная группа принимала участіе, въ составѣ взвода въ 28 коней въ парадѣ Бѣлградской Сокольской Жупы.

Академія Общества "Русскій Соколъ" въ Бѣлградѣ.

I5 декабря 1935 г. Общество "Русскій Соколъ" въ Бѣлградѣ давало свою годовую академію въ театральномъ залѣ Русскаго Дома имени Императора Николая II-го.

Съ удовольствіемъ можно отмѣтить безусловно возросшій интересъ публики къ сокольству, сказавшійся въ почти переполненномъ залѣ.

Программа академіи, составленная такимъ опытнымъ руководителемъ, какъ бр.Д.И.Камбулинъ была интересна и эффектна. Исполнители номеровъ, чувствовавшіе важность момента, были вполнѣ на высотѣ и работали съ большой серьезностью и точностью, заслуживъ неоднократное признаніе публики.

Первый номеръ - дѣти-мальчики съ палками продѣлали нѣсколько пирамидъ. Пирамиды интересныя и живыя, но, къ сожалѣнію, мало иллюстрируютъ работу отдѣленія.

Значительно цѣннѣе номеръ дѣтей-дѣвочекъ, продѣлавшихъ свои несложныя упражненія очень хорошо. Здѣсь видна втянутость дѣтей въ работу, что особенно сказывается въ концѣ каждаго упражненія при дисциплинированномъ принятіи положенія "вольно".

Очень выигрышный, красивый и прекрасно исполненный номеръ - пирамиды мальчиковъ подростковъ. Упражненія живыя и интересныя. Подростки отлично сработаны и отчетливы.

Подростки съ шестомъ произвели бы, конечно, гораздо большее впечатлѣніе, если-бы выступало двѣ пятерки. Номеръ очень цѣнный для провинціи съ ограниченнымъ числомъ братьевъ гимнастовъ.

Работа 26-ти братьевъ и сестеръ въ совмѣстномъ упражненіи должна быть признана блестящей, само же упражненіе не производитъ желаемаго впечатлѣнія, вѣроятно, изъ за громоздкости группы въ 26 человѣкъ на маленькой сценѣ. Фигуры упражненія, особенно начала, очень просты, но чрезвычайно интересно комбинированы. Интересно было бы использовать эти упражненія на стадіонѣ, гдѣ могли бы работать нѣсколько такихъ группъ, даже составленныхъ изъ братьевъ и сестеръ старшаго возраста.

Второе отдѣленіе программы началось съ упражненій братьевъ на доскочныхъ брусьяхъ.

Работа на брусьяхъ прошла гладко, и нѣкоторыя шероховатости, какъ излишніе междумахи, публикой не были замѣчены.

Прекрасное впечатлѣніе оставили дѣвочки подростки, какъ своей работой, такъ и самимъ упражненіемъ. Единственно можно было бы дать движеніямъ немного больше "вязности", которая въ этомъ возрастѣ и съ такимъ матеріаломъ дѣвочекъ подростковъ - легко достигается.

Какъ и всегда, однимъ изъ лучшихъ номеровъ была братская "девятка". Идеально исполнена и прекрасно составлена. Боевой характеръ упражненія со многими выпадами хотѣ смягчался вязностью и быстрымъ темпомъ.

Сестры на разновысокихъ брусьяхъ въ обязательномъ первомъ упражненіи повторили уже не разъ видѣнное въ работѣ Пражскаго и Земунскаго Обществъ, зато въ произвольномъ упражненіи показали дѣйствительно громадныя достиженія, которыя вполнѣ вознаграждаютъ долгую работу.

Самымъ же блестящимъ номеромъ и по цѣнности содержанія, и по исполненію, и по трудности является безусловно "шестерка" сестеръ. Номеръ можно назвать классическимъ и непревосходимымъ. Является сожалѣніе, что этотъ номеръ еще не показанъ на академіи Союза Славянскаго Сокольства.

Въ заключеніе можно предположить, что Общество Р.С. въ Бѣлградѣ, показавъ такъ много результатовъ работы, выставитъ блестящій матеріалъ на весеннія состязанія на слетѣ въ Суботицѣ. Особенно было бы интересно и пріятно видѣть состязающимся отдѣленіе сестеръ.

Академія выразила вполнѣ бодрый духъ Общества и ея успѣхъ есть успѣхъ брата Димитрія Ильича Камбулина.

З Д О Р О Ь О.

Братъ Ан.Бертельсъ-Меньшой.

II-й Зам.Начальника Кр.
Союза Р.С. въ Югославіи.

ЗЕМУНЪ

19-IX-35 на легко-атлетической площадкѣ и въ сокольнѣ Общества Земунъ-Матица происходили Жупскія состязанія по дисциплинамъ, предназначеннымъ для слета въ Суботицѣ. Въ жупскомъ состязаніи имѣли право принять участіе только отдѣленія братьевъ, имѣвшія на весеннихъ окружныхъ состязаніяхъ 85% количества очковъ. Эти условія выполнили 5 отдѣленій Бѣлградской жупы и среди нихъ отдѣленіе общества Русскій Соколъ въ Земунѣ, выбившее въ своемъ округѣ больше требуемаго. Отдѣленіе состязалось по дисциплинамъ: 1/ Вольныя движенія, 2/ Параллельныя брусья, 3/ Перекладина, 4/ Кольца, 5/ Прыжокъ черезъ коня, 6/ Бѣгъ на 100 м., 7/ Комбинированный высоко-далекій прыжокъ, 8/ Метаніе ручной гранаты изъ положенія стоя и лежа, и заняло первое мѣсто, давъ по дисциплинамъ: бѣгъ на 100 м. и прыжки - 100%-ные результаты. Отдѣленіе получило большой дипломъ. Первое мѣсто изъ всѣхъ состязающихся занялъ бр.Ю.Бичераховъ и третье бр.Н.Жиленковъ, получившіе также большіе дипломы. Братья Н.Ротъ, Ю.Ротъ и В.Бодиско - малые дипломы.

Братскому Обществу Русскій Соколъ въ Земунѣ, столь блестяще представившему Русское имя на этихъ состязаніяхъ

З Д О Р О В О .

Начальникъ Кр.Союза бр.А.Ганъ.

Стрѣлковый отдѣлъ.

Занятія происходятъ регулярно, состязаніе въ стрѣльбѣ состоялось 1-го декабря, на которомъ принимали участіе: 11 братьевъ и 2 сестры.

НОВЫЙ САДЪ.

9 Ноября группа сестеръ принимала участіе въ академіи Русскаго Сокола въ Сомборѣ въ слѣдующихъ номерахъ: 1/ девятка - слетскія Софійскія упражненія, 2/ "Русская" въ боярскихъ костюмахъ и 3/ "Ваза" - ритмическія упражненія.

ПОЧТОВЫЙ ЯЩИКЪ

Редакція въ этомъ номерѣ журнала заканчиваетъ печатаніе: "Сто начальныхъ упражненій" на главныхъ снарядахъ и предполагаетъ выпустить отдѣльную книжку этихъ упражненій для удобства и пользованія. Стоимость экземпляра съ пересылкой - 3 динара. Заказы посылать Техническому Комитету Краевого Союза Русскаго Сокольства въ Югославіи по адресу: Кр.Наталиіе №33.

Редакція.

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ И РАСПРОСТРАНЯЙТЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ РУССКІЙ ТЕХНИЧЕСКІЙ ЖУРНАЛЪ "РУКОВОДИТЕЛЬ" КОТОРЫЙ МОЖЕТЪ ВЫХОДИТЬ ВЪ ЛЮБОМЪ КОЛИЧЕСТВѢ ЭКЗЕМПЛЯРОВЪ.

Подписная цѣна на 10 номеровъ - 60 динаръ. При подпискѣ съ высылкой денегъ впередъ - почтовый расходъ за счетъ редакціи.

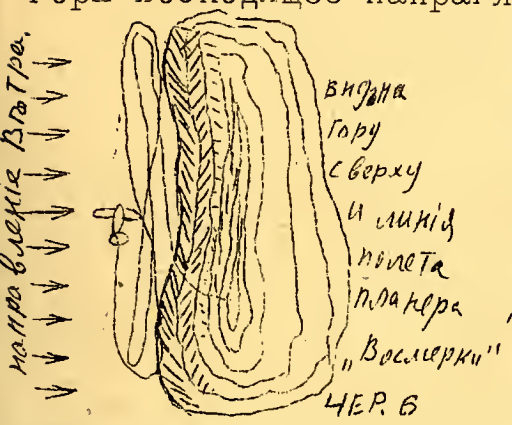
ОТЪ РЕДАКЦІИ.

На нашъ призывъ о присылкѣ техническаго матеріала и хроники съ мѣстъ отозвались только три Общества: Бѣлградъ, Земунъ и Новый Садъ. Редакція вновь обращается къ Начальникамъ съ просьбой о присылкѣ упражненій со сбоихъ выступленій, а также свѣдѣнія объ этихъ выступленіяхъ.

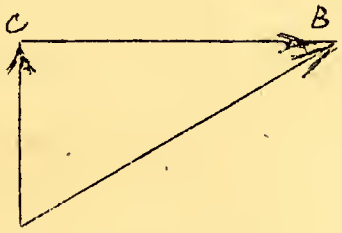
О Г Л А В Л Е Н І Е.

	стр.
I.Служебный отдѣлъ С.Р.С.и Кр.Союза	I
2.Строевой уставъ С.Р.С./окончаніе/	I0
3.Сок.система гимнастики Д-ра М.Тырша /продолженіе	I3
4.Элементарная анатомія и физіологія /для руководителей/	I7
5.Обученіе правильному дыханію при физической работѣ	2I
6.Сто начальныхъ упражненій на главныхъ снарядахъ /окончаніе/	25
7.Ритмическій вальсъ /А.Отченашекъ/.	3I.
8.Разности для дѣтей отъ 6 до I4 лѣтъ /продолженіе/	35
9."Шестнадцать" - упражненіе для братьевъ	39
I0.Хроника	49
II.Почтовый ящикъ	52

горы восходящее направленіе и это восхожденіе можно использовать.



ЧЕР. 6

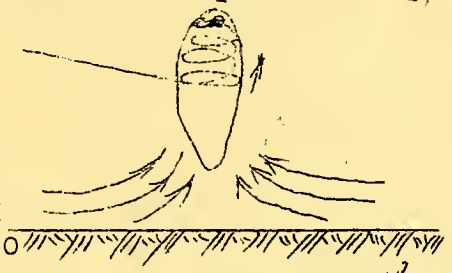


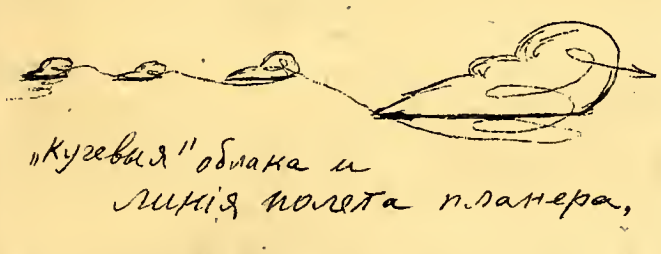
Объясню какимъ образомъ это удается.

Если скорость и направленіе вѣтра, дующаго въ анфасъ горы изобразить стрѣлкой АВ, то Ви димъ что это направленіе можно разложить на горизонтальную составляющую СВ и вертикальную составляющую АС.

Горизонтальная составляющая сила будетъ дѣйствовать на планеръ попавшій въ такую струю какъ встрѣчный или боковой вѣтеръ, въ то время какъ вертикальная составляющая будетъ оказывать давленіе снизу вверхъ и будетъ препятствовать опусканію планера. Если скорость опаданія у планера будетъ около I мет. въ Секунду. /а эту скорость мы найдемъ если уголъ планированія также разложимъ на вертикальную и горизонтальную слагающіе. Если планеръ двигается со скоростью I5 мет. въ сек. то отсюда находимъ горизонтальную и вертикальную скорости./, а скорость восхожденія вѣтра будетъ предположимъ также I мет. въ сек. то слѣдовательно планеръ не будетъ терять высоты вплоть до того момента пока не выйдетъ изъ этой восходящей струи. Если-же скорость восхожденія вѣтра будетъ больше скорости опаданія планера то планеръ будетъ получать высоту. Важно только не удалиться изъ этого выгоднаго мѣста, а это достигается полетомъ восмерками паралельно горному хребту. /черт. 6./. Это уже не планированіе а пареніе и полеты такимъ образомъ могутъ длится безконечно долго. Міровой рекордъ, еще два года тому назадъ равнялся 36 часамъ /данъ въ Германіи а нынѣ /въ Сов. Россіи/ данъ новый рекордъ который равняется 47 часамъ /Крайнѣе напряженіе физическихъ силъ!/.

Восходящія теченія также являются и на равнинѣ. Возникаютъ они отъ того что кверху подымается воздухъ нагрѣтый землею которая въ свою очередь сильно согрѣвается въ ясные лѣтніе дни солнцемъ. Такой воздухъ подымается къ верху столбами /пузырями/ съ довольно большой скоростью и планеръ попавшій въ такой пузырь можетъ подыматься въ немъ на очень большую высоту, до тѣхъ поръ пока столбъ воздуха не растаетъ въ высшихъ слояхъ атмосферы послѣ чего планеръ можетъ продолжать полетъ по линіи планированія пока не встрѣтитъ новаго восходящаго столба. Это такъ называемое использованіе термическихъ теченій и оно даетъ возможность летать /въ хорошіе дни/ на большія дистанціи./Рекордъ: 265 км./.


„ТЕРМИЧЕСКІЙ" ПУЗЫРЬ


„Кучевыя" облака и линія полета планера.

Второй способъ использованія термическихъ теченій, это пареніе подъ облаками. Заключается онъ въ томъ что аппаратъ подлетаетъ подъ кучевыя облака /появляются около полудня въ ясные дни/ а облако, благодаря сильнымъ воздушнымъ теченіямъ внутри себя втягиваетъ аппаратъ почти до своей вершины, послѣ чего аппаратъ изъ него выходитъ и идетъ до слѣдующаго облака которое опять даетъ ему высоту. Такимъ образомъ совершаются полеты въ закрытомъ кругѣ. /Радіусомъ до ста километровъ/.

ПРОДОЛЖЕНІЕ БУДЕТЪ ПРИЛОЖЕНО КЪ №5 "РУКОВОДИТЕЛЯ".

Приложеніе къ "РУКОВОДИТЕЛЮ" № 4.

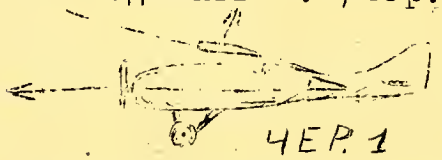
ПОЛЕТЫ НА ПЛАНЕРАХЪ

S.R.S. YOUGOSLAVIE-BEOGRAD MILOŠA VELIKOG, 54.

Вьиду интереса появившагося въ сокольскихъ О-вахъ къ планеризму, Воздушный имени "Капитана Нестерб отдѣлъ О-ва "Русскій Соколъ" въ Бѣлградѣ постарается въ рядѣ статей, прилагаемыхъ къ "Руководителю" познакомить читателей съ чисто технической частью этой новой отросли сокольской работы:

Само названіе - безмоторные полеты - уже вызываетъ у многихъ недоумѣніе; какъ можетъ летать аэропланъ безъ мотора? Раньше всего отвѣтимъ на этотъ вопросъ.

Обыкновенный аэропланъ летитъ благодаря тому что, моторъ даетъ ему скорость для движенія впередъ, а крылья находясь подъ угломъ къ оси полета, испытываютъ давленіе встрѣчнаго воздуха заставляющее аэропланъ подыматься. /чер. I./

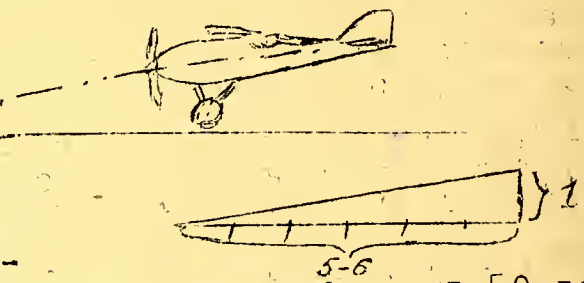


ЧЕР. 1

Если на извѣстной высотѣ моторъ остановится, то аэропланъ, благодаря крыльямъ, неможетъ упасть камнемъ на землю, а будетъ планировать къ землѣ подъ извѣстнымъ угломъ, который зависитъ отъ соотношенія тяжести аэроплана и поверхности его крыльевъ.

Чѣмъ мѣньше тяжесть и чѣмъ больше поверхность крыльевъ, тѣмъ лучше планерныя способности аппарата.

У моторныхъ аэроплановъ напримѣръ уголъ планированія равенъ I:5. Это значитъ что аппаратъ проходя 5 метровъ въ длинну, теряетъ одинъ метръ высоты. Но тяжесть нормальнаго моторнаго аэроплана приблизительно варируетъ отъ 500 до I500 кг. при поверхности крыльевъ отъ I0 до 25 квадратныхъ метровъ; въ то время какъ у планеровъ при тяжести отъ 50 до 300 кг. поверхность крыльевъ колеблется отъ I2 до 30 кв. мет. Отсюда ясно что и уголъ планированія планера будетъ много меньше чѣмъ у моторнаго аэроплана. Соотношеніе, потери высоты ипрохожденія при этомъ горизонтальнаго растоянія у планера мѣняется впависимости отъ конструкціи и варируетъ между I:I0 и I:25 т.е. съ высоты I00 метровъ безмоторный аэропланъ при абсолютно неподвижномъ воздухѣ можетъ спланировать въ кругъ радіусомъ отъ I до 2,5 кил. Въ этомъ и заключается главный секретъ полета планера.

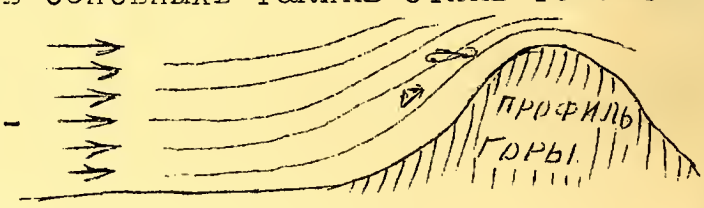


1 5-6

Но если бы планеръ могъ только скользить по наклонной линіи внизъ, то для того чтобы пройти какоенибудь значительное растояніе ему необходима бы была большая начальная высота. Но тутъ приходятъ на помощь планеристамъ различныя метереологическія явленія и вызываемыя ими воздушныя теченія. Одно изъ основныхъ такихъ этихъ теченій это-восходящій вѣтеръ около горъ.

Вотъ какъ онъ возникаетъ.

Предположимъ горную гряду находящуюся на пути вѣтра. Вѣтру необходимо ее обойти /перескочить/, а слѣдовательно онъ получитъ вблизи



Руководитель

№ 5

1936

БЕЛГРАДЪ

ИЗДАНІЕ
ТЕХНИЧЕСКАГО
КОМИТЕТА
КРАЕВОГО
СОЮЗА
РУССКАГО
СОКОЛЬСТВА
ВЪЮГОСЛАВІИ

S.R.S. YOUGOSLAVIE-BEOGRAD MILOŠA VELIKOG, 54.

ЦѢНА ОТДѢЛЬНАГО НОМЕРА 6 дин. или 2 фр.фр.

РУКОПИСИ НЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ

Вѣстникъ

органъ техническихъ комитетовъ Союза Русскаго Сокольства и Краевого Союза въ Югославіи.

№ 5 1936 г.

СЛУЖЕБНЫЙ ОТДѢЛЪ

СОЮЗЪ РУССКАГО СОКОЛЬСТВА

НАЧАЛЬНИКАМЪ КРАЕВЫХЪ СОЮЗОВЪ И ОБЩЕСТВЪ.

I.

Въ октябрѣ мѣсяцѣ с.г. будетъ расписанъ конкурсъ на составленіе упражненій къ предстоящему слету. Тема произвольная. Упражненія могутъ быть: безъ снаряда, съ или со снарядами, отдѣльно для братьевъ и сестеръ или совмѣстныя.

Предлагается подготовить матеріалъ къ этому времени.

II.

Начальниковъ Краевыхъ Союзовъ и Обществъ, до сихъ поръ не приславшихъ статистику посѣщаемости гимнастическихъ залъ за 1935 годъ, прошу прислать ее немедленно, указавъ въ примѣчаніи количество работающихъ въ гимнастическомъ залѣ на I-ое января 1936 года.

Начальникъ Союза Русскаго Сокольства

бр. Д. Каменщиковъ

КРАЕВОЙ СОЮЗЪ РУССКАГО СОКОЛЬСТВА ВЪ ЮГОСЛ...

ПРОТОКОЛЪ № I

ЗАСѢДАНІЯ ТЕХНИЧЕСКАГО КОМИТЕТА

КРАЕВОГО СОЮЗА РУССКАГО СОКОЛЬСТВА ВЪ ЮГОСЛАВІИ.

Бѣлградъ. 5 Мая 1936г.

ПРИСУТСТВОВАЛИ: Начальникъ Кр.Союза бр.А.Ганъ, Зам.Начальницы Кр. Союза сес.М.Рычкова, сестры: Тихомирова, Зоцъ, Бертельсъ-Меньшая, братья: Камбулинъ, Зоцъ, Бертельсъ-Меньшой, Кованько и Янковскій.

I.СЛУШАЛИ: Составъ Техническаго Комитета Кр.Союза утвержденный Правленіемъ Кр.Союза.
ПОСТАНОВИЛИ: Принять къ свѣдѣнію.

II.СЛУШАЛИ: Докладъ Начальника Кр.Союза бр.Гана о технической подготовкѣ къ слету въ Суботицѣ и о сдѣланныхъ распоряженіяхъ по Об-вамъ.
ПОСТАНОВИЛИ: Принять къ свѣдѣнію.

III.СЛУШАЛИ: Чтеніе протокола Съѣзда Начальниковъ о техническихъ руководительскихъ курсахъ при Кр.Союзѣ.
ПОСТАНОВИЛИ: 1/Запросить Об-ва когда удобно устроить курсы.
2/Образовать Комиссію для разработки программы курсовъ въ составѣ: Начальника Кр.Союза, трехъ его Замѣстителей, Воспитателя Кр.Союза, Зав.Врачебнымъ Отдѣломъ Кр.Союза и бр.Камбулина.

Начальникъ Кр.Союза
бр. А. Ганъ

З.Секретарь
бр. В. Кузнецовъ

ПРОТОКОЛЪ № 2

ЗАСѢДАНІЯ ТЕХНИЧЕСКАГО КОМИТЕТА

КРАЕВОГО СОЮЗА РУССКАГО СОКОЛЬСТВА ВЪ ЮГОСЛАВІИ.

Бѣлградъ. 2 Іюня 1936г.

ПРИСУТСТВОВАЛИ: Начальникъ Кр.Союза бр.А.Ганъ и Замѣстители Начальника братья: Зоцъ, Бертельсъ-Меньшой и Машинскій.

I.СЛУШАЛИ: Чтеніе протокола прошлаго засѣданія.
ПОСТАНОВИЛИ: Редакцію протокола утвердить.

II.СЛУШАЛИ: Докладъ Начальника Кр.Союза бр.Гана о технической подготовкѣ къ слету въ Суботицѣ и о численномъ составѣ братьевъ и сестеръ выступающихъ на стадіонѣ.
ПОСТАНОВИЛИ: Принять къ свѣдѣнію.

III.СЛУШАЛИ: Разборъ слетской инструкціи.
ПОСТАНОВИЛИ: Принять за основу инструкцію выработанную для слета въ Софіи съ нѣкоторыми измѣненіями и добавленіями.

IV.СЛУШАЛИ: Приглашеніе С.С.К.Ю. на имя Техн.Ком-та Кр.Союза принять участіе въ слетскихъ академіяхъ 28 и 29 іюня с.г. въ Суботицѣ и докладъ бр.Гана о поѣздкѣ въ Суботицу съ цѣлью выясненія обстановки на мѣстѣ.

ПОСТАНОВИЛИ: Предложить Начальнику Об-ва Р.С.въ Бѣлградѣ приготовить для академіи 2 номера: "Девятку" братьевъ и "Шестерку" сестеръ - упражненія, которыя были исполнены на годовой академіи Об-ва.

V.СЛУШАЛИ: Докладъ Начальника Кр.Союза бр.Гана о томъ, что имъ разосланы по Об-вамъ сообщенія о организуемыхъ при Кр.Союзѣ техническихъ руководительскихъ курсахъ.

ПОСТАНОВИЛИ: а/На основаніи данныхъ полученныхъ отъ Об-въ организовать 2-хъ недѣльные курсы для братьевъ сейчасъ же послѣ слета.

б/Комиссіи выработать программу курсовъ.

в/Сообщить всѣмъ Об-вамъ, чтобы братья назначенные на курсы предварительно прошли отдѣлы общесокольскаго образованія:

I/Основы Русскаго Сокольства.

2/Памятка Русскаго Сокола.

3/Краткіе очерки физіологіи и гигіены тѣлесныхъ упражненій.

По части технической:

I/Строевой Уставъ.

2/Сокольская система гимнастики д-ра М.Тырша.

VI.СЛУШАЛИ: Докладъ Начальника Кр.Союза бр.Гана о матеріальной помощи Об-вамъ по представленію Техн.Ком-та Кр.Союза.

ПОСТАНОВИЛИ: Просить Общее Собраніе Правленія Кр.Союза о назначеніи слетской помощи въ 3.000.-дин., каковую сумму распредѣлить къ 20-му іюня и представить на усмотрѣніе и утвержденіе Присутствія Правленія Кр.Союза.

Начальникъ Кр.Союза

бр.

Секретарь

бр.

ИНСТРУКЦІЯ ПО ВЕДЕНІЮ ЗАНЯТІЙ ВЪ ЗАЛЪ ДЛЯ БРАТЬЕВЪ.

I. ОБЩІЯ УКАЗАНІЯ.

1.Систематическія гимнастическія занятія въ сокольскомъ обществѣ - основа подлиннаго сокольскаго воспитанія и тамъ, гдѣ ихъ нѣтъ, нѣтъ ни пользы, ни порядка.

2.Основныя условія при распредѣленіи техническаго матеріала и составленія расписанія занятій - а/всесторонность, б/разнообразіе, в/доступность.

3.Въ цѣляхъ однообразія веденія систематическихъ занятій въ нашихъ Русскихъ сокольскихъ обществахъ устанавливается схема для составленія расписанія занятій въ гимнастическихъ залахъ.

СХЕМА А.

Общества располагающія гимнастическими снарядами.

Продолжительность занятій отъ I до I.I/2 часа.

Часть I. 5 минутъ разминательныя вольныя движенія.
Часть II. 30 - 45 минутъ снаряды: работу на снарядахъ распредѣлить такъ, чтобы втеченіе часа занятій были выполнены упражненія виса, упора и прыжки.

1.Упражненія въ висѣ /перекладина, кольца, высокіе брусья, лѣстница, шестъ, канатъ/.
2.Упражненія упора /брусья, конь, бревно, лѣстница/.
3.Прыжки /въ вышину, длину, глубину, высоко-далекій и комбинированные; столъ, конь, козелъ/.

За недостаткомъ снарядовъ - разности.
Часть III. 15 - 20 минутъ вольныя движенія.
Часть IV. 10 - 20 минутъ строй, или подготовительныя къ легко-атлетическимъ дисциплинамъ упражненія, или разучиваніе слетскихъ упражненій, или упражненія къ выступленіямъ, разности или игры.

ОБЪЯСНЕНІЯ.

Къ части I.

Разминательныя вольныя движенія составляются руководителемъ изъ такихъ сочетаній элементовъ, которыя даютъ работу всему тѣлу. движенія производить быстро для согрѣванія, но не утомляя тѣло.

Къ части II. На снарядахъ.

Гимнасты дѣлятся по силамъ на отдѣленія 6-8 человѣкъ. На снарядахъ производить сравнительно короткія упражненія, но четко, въ обѣ стороны, добиваясь красоты въ исполненіи. Руководители должны пользоваться гимнастической терминологіей и личнымъ показомъ, избѣгая обширныхъ объясненій. Распредѣленіе по снарядамъ произвести въ зависимости отъ количества снарядовъ и размѣровъ зала съ тѣмъ, чтобы каждое отдѣленіе въ извѣстный срокъ прошло черезъ всѣ снаряды.

Къ схемѣ А.

Лѣтомъ рекомендуется обращать больше вниманія на легко-атлетическія дисциплины и по возможности на воздухѣ.

СХЕМА Б.

Для обществъ не имѣющихъ снарядовъ.
Часть I. Та же, что и въ схемѣ А.

Часть II. 30 - 45 минутъ разности, сопротивленія и ношеніе тяжести, пирамиды.
Часть III. какъ въ схемѣ А.
Часть IУ. какъ въ схамѣ А.
ПРИМѢЧАНІЕ: а/расписаніе занятій составлять не менѣе какъ на мѣсяцъ впередъ и вывѣшивать въ залѣ.
б/Пятиминутка можетъ быть или вначалѣ или въ концѣ занятій, въ зависимости отъ мѣстныхъ условій.
в/Перекличка для записи посѣщаемости не допускается /экономія времени/, а во время работы на снарядахъ дежурный, обходя группы и не мѣшая занятіямъ, отмѣчаетъ присутствующихъ.

II. ПОРЯДОКЪ ВЕДЕНІЯ ЗАНЯТІЙ ВЪ ЗАЛѢ ДЛЯ БРАТЬЕВЪ.

1.Къ опредѣленному расписаніемъ времени начала занятій всѣ братья должны быть въ сборѣ и одѣты въ гимнастическій костюмъ /начальникъ или его замѣститель должны стрѣмиться къ однообразію костюмовъ во время занятій. Въ каждомъ конкретномъ случаѣ на отступленіе отъ установленнаго костюма должно быть получено разрѣшеніе отъ начальника или его замѣстителя/.

2.Послѣ оповѣщенія о сборѣ подаются команды: построиться /въ одну или двѣ шеренги/, выравнивается строй и командуется смирно.

3.Послѣ команды "смирно", ведущій занятія приглашаетъ стоящихъ въ строю обратиться мысленно къ Россіи и напоминаетъ, что наша работа ведется для Нея и во имя Ея. Слова этого обращенія-напоминанія или привѣтствія Родины Техн.Ком-тъ Кр.Союза не указываетъ предоставляя право каждому начальнику сообразоваться съ составомъ и возрастомъ строя.

Передъ этимъ ведущій занятія можетъ поздороваться со строемъ, если это въ обществѣ принято, потомъ ведущій занятія дѣлаетъ свои распоряженія /приказанія, выговоры и т.п./, послѣ чего вызываетъ изъ строя или приглашаетъ, стоящаго внѣ строя, очередного брата прочесть пятиминутку /по возможности, на каждыхъ занятіяхъ, но не менѣе раза въ недѣлю/. Передъ началомъ пятиминутки подается команда "стоять вольно". Распоряженія и пятиминутка могутъ быть устроены и въ концѣ занятій.

4.Когда пятиминутка окончена, /если она была передъ занятіями/, ведущій начинаетъ занятія разминательными упражненіями и выводитъ и перестраиваетъ братьевъ въ разомкнутый строй или въ кругъ.

5.По окончаніи разминательныхъ упражненій, ведущій перестраиваетъ по отдѣленіямъ. Руководители обозначаютъ правые фланги отдѣленій, становясь въ затылокъ по номерамъ отдѣленій, на разстояніи одного шага другъ отъ друга. Отдѣленія пристраиваются къ нимъ по росту, равняясь по флангу и вглубь. Въ случаѣ недохвата руководителей или братьевъ въ какихъ-либо отдѣленіяхъ, начальникъ /ведущій занятія/, назначаетъ новыхъ руководителей и дѣлаетъ новое распредѣленіе братьевъ по отдѣленіямъ /на данныя занятія/.

6.Затѣмъ ведущій занятія указываетъ отдѣленіямъ снаряды и командуетъ:"отдѣленія направо, по снарядамъ шагомъ маршъ".

7.Руководители, по кратчайшему разстоянію, ведутъ отдѣленія къ снарядамъ. /Отдѣленія подводятся такъ, чтобы своей серединой стать противъ снаряда, правымъ флангомъ направо/.

8.Подводя къ снаряду, руководитель подаетъ команду /черезъ плечо/ "первый стой, налѣво" и выполнивъ самъ команду дѣлаетъ вышажный стой правой впередъ съ 1/2 поворотомъ налѣво съ присуномъ лѣвой стой спятный и, когда отдѣленіе выстроилось, командуетъ "стоять вольно".

9.Послѣ поданной команды "стоять вольно" не требовать отъ братьевъ, стоящихъ передъ снарядомъ, напряженной стойки, но слѣдить за тѣмъ чтобы въ отдѣленіи сохранялось равненіе и проядокъ.

10.Подходъ къ снаряду и отходъ отъ снаряда производить отчетливо. Изъ отдѣленія выходить не разрѣшается, безъ особаго на то разрѣшенія.

ПОДХОДЪ И ОТХОДЪ.

11.Для подхода къ снаряду дѣлается съ лѣвой ноги шагъ впередъ, поворотъ направо вдоль фронта и, остановка у снаряда для того чтобы натереть магнезіей руки /или дождаться своей очереди/. Повороты на углахъ дѣлать рѣзкими, поворачиваясь всегда подъ угломъ въ 90 градусовъ. Подойдя къ этому мѣсту приставить ногу до стоя и спятнаго и стать вольно; натеревъ руки магнезіей стоять такъ же въ положеніи вольно.

12.Для исполненія упражненія стать смирно, вытянуть пальцы, отчетливо подойти и остановиться и только тогда начинать работу.

13.Когда № I /правофланговый/ сталъ у снаряда смирно, передъ тѣмъ какъ приступить къ упражненію, становиться смирно и слѣдующій находящійся въ строю № 2 и одновременно съ № I, съ лѣвой ноги идутъ: первый къ исполненію, а второй къ мѣсту у снаряда и затѣмъ продѣлываетъ то же что и предыдущій.

14.Въ моментъ когда № I закончилъ упражненіе, послѣ соскока въ полуприсѣдъ или въ присѣдъ и сталъ смирно, становятся смирно №№ 2 и 3, /№ 3 находится въ строю/, и всѣ трое одновременно идутъ съ лѣвой ноги на свои мѣста: № I возвращается на свое мѣсто въ отдѣленіи, идя за строемъ и войдя становиться вольно; № 2 идетъ къ исполненію упражненія и № 3 къ мѣсту у снаряда, и т.д.

15.Когда пройдетъ время, предназначенное для работы на данномъ снарядѣ, ведущій занятія командуетъ: "перемѣнить снаряды". По этой командѣ прекращается работа, всѣ становятся на свои мѣста въ отдѣленіяхъ. Подается команда "отдѣленія направо, по снарядамъ шагомъ маршъ".

16.По окончаніи работы на снарядахъ подается команда: "убрать снаряды". Убравъ снаряды, отдѣленія выстраиваются на прежнихъ мѣстахъ въ прежнемъ положеніи.

17. Для сокращенія времени, при необходимости собрать всѣ отдѣленія въ одну шеренгу по ранжиру /напр. для прыжковъ и др./, подается команда, указавъ мѣсто правофланговому:"въ одну шеренгу по ранжиру строиться и стоять вольно".

III. ПОРЯДОКЪ ВЪ РАЗДѢВАЛЬНѢ.

1.Каждый братъ занимаетъ свое мѣсто.
2.Вещи складывать аккуратно.
3.Быть готовымъ по первой же командѣ стать въ строй.
4.Соблюдать чистоту, порядокъ и тишину.

Р А З Ъ Я С Н Е Н І Я.

ВОЛЬНЫЯ ДВИЖЕНІЯ: Простыя и сложныя - обращать вниманіе на точность исполненія всѣхъ отдѣльныхъ элементовъ. Сочетая элементарныя упражненія въ различныя комбинаціи /сложныя/ обращать вниманіе на переходныя положенія, требуя правильнаго ихъ исполненія. Нужно всегда помнить, что физіологическое дѣйствіе вольныхъ движеній огромно. Мѣняя постоянно группировку работающихъ мышцъ, они требуютъ отъ занимающихся ими непрерывнаго вниманія и памяти. Вырабатываютъ легкость, красоту и ловкость. Производимыя въ массѣ имѣютъ дисциплинирующее значеніе. Поэтому имъ нужно удѣлять исключительно серьезное вниманіе.

РАЗНОСТИ: Являясь гимнастическими упражненіями, подчасъ и трудными, въ смыслѣ извѣстнаго напряженія и усилія, выполнять ихъ должно такъ же серьезно, не обращая ихъ въ шутку.

ИГРЫ: Устраиваются для оживленія. Чѣмъ больше здороваго веселья непринужденности и смѣха, тѣмъ больше пользы; однако и здѣсь необходимъ порядокъ и дисциплина. Руководителю особенно нужно слѣдить за дѣтьми, наблюдать ихъ склонности, останавливать шалости все время памятуя, что игры должны носить воспитательный характеръ.

ОБЩІЯ УКАЗАНІЯ.

Всѣ братья посѣщающія Сокольню, должны проникнуться исключительной любовью къ своему залу, какъ храму, гдѣ куется сила и мощь Родины. Эта любовь и вниманіе обуславливаются прежде всего соблюденіемъ всѣхъ установленныхъ правилъ жизни зала.

УПРАЖНЕНІЯ ДЛЯ СЕСТЕРЪ СОЮЗА РУССКАГО СОКОЛЬСТВА КЪ СЛЕТУ ВЪ Г.СУБОТИЦѢ ВЪ 1936 ГОДУ

Общія указанія.

Форма одежды - гимнастическая.

Исходное положеніе - стой спятный - приручить.

Счетъ: 3/4

Темпъ: Средній.

Музыка: будетъ прислана дополнительно.

Если въ описаніи не указано положеніе ладоней, то въ за-при-пред-взученіи ладони внутрь; при уручениі - внизъ. Это дѣйствительно и для производныхъ изъ этихъ положенія - напр: предручить вчаружу /ладони внутрь/.
Во все время упражненія руки не напряжены, кисти свободно, если нѣтъ особаго указанія.

I-ое УПРАЖНЕНІЕ.

Упражненіе исполняется въ колоннахъ по одному. Всѣ расчитываются спереди назадъ на I-ую и 2-ую. Колонны строятся такимъ образомъ, что первый номеръ /головной/ стоитъ на шагъ впереди точки, слѣдующій номеръ на точкѣ и между точками, въ глубину, помѣщаются двѣ сестры. Размыканіе въ глубину на предрученіе /приблизительно/ ладони сзади стоящей сестры касаются плечъ впереди стоящей.

I. I.дугой внутрь слегка скорчить правую предручивъ вверхъ внутрь, предплечье наклонно вверхъ влѣво, кисть свѣшена.

2.Стой на носкахъ - дугой вверхъ выбросить въ урученіе вверхъ правую, ладонь вверхъ и въ концѣ движенія поворотъ ладони внизъ.

3.Стой спятный - приручить правую.

II. I.Дугой внутрь слегка скорчить лѣвую предручивъ вверхъ внутрь, предплечье наклонно вверхъ вправо, кисть свѣшена.

2.Стой на носкахъ - дугой вверхъ выбросить въ урученіе вверхъ лѣвую, ладонь вверхъ и въ концѣ движенія поворотъ ладони внизъ.

3.Стой спятный - приручить лѣвую.

I-й и II-й такты исполняются плавно и связно.

III. I.I-е номера съ I/2 поворотомъ налѣво на лѣвомъ носкѣ вышажный стой правой впередъ - предручить вверхъ правую, ладонь книзу; заручить лѣвую, ладонь вверхъ.
2-е номера то же въ другую сторону.

II. 2.
3. Выдержъ.

Наблюдать, чтобы нога оставшаяся въ заножномъ стоѣ не сдвигалась съ точки.

IV. 1. I-е номера стой на лѣвомъ колѣнѣ - предручить вверхъ, ладони книзу.
2-е номера то же, но стой на правомъ колѣнѣ.

2.
3. Выдержъ.

V. 1. I-е номера согнуть предручить вверхъ, правое предплечье горизонтально сверхъ лѣваго, пальцы касаются противоположныхъ плечъ - заклонъ вправо - смотрѣть черезъ правое плечо
2-е номера то же, но заклонъ влѣво - смотрѣть черезъ лѣвое плечо.

2.
3. Выдержъ.

VI. 1. ВСѣ: выбросить въ приручение - предклонъ.

2.
3. Выдержъ.

VII. 1. I-е номера: встать на правой до стоя заножнаго лѣвой - предручениемъ взручить, ладони впередъ.
2-е номера то же, но встать на лѣвой.

2. I-е номера: I/I поворотъ на правомъ носкѣ налѣво до переножнаго стоя лѣвой.
2-е номера то же, но на лѣвомъ носкѣ.

3. ВСѣ: предручениемъ приручить.

VIII. 1. I-е номера: Вышажный стой лѣвой впередъ съ I/2 поворотомъ направо до уножнаго стоя правой.
2-е номера то же, но правой ногой.

2. I-е номера: присуномъ правой стой на носкахъ - уручить, руки слегка согнуты въ локтяхъ, кисти вертикально вверхъ, ладони внаружу.
2-е номера то же, но лѣвой ногой.

3. ВСѣ: стой спятный - приручить.

VII-й и VIII-й такты исполняются связно безъ перерыва въ движеніяхъ.

По окончаніи упражненія всѣ стоятъ опять въ затылокъ другъ другу, но лицомъ въ противоположную сторону.

Упражненіе повторяется 2 раза

ПЕРЕХОДЪ КО 2-му УПРАЖНЕНІЮ.

Для второго упражненія всѣ расчитываются по три спереди назадъ. Упражненіе производится по тройкамъ. Интервалъ между сестрами приблизительно 20см.

I. I.ВСѢ: 1/2 поворота налѣво на лѣвой пяткѣ и правомъ носкѣ - предручить вверхъ лѣвую, ладонь книзу; согнуть приручивъ правую, предплечье горизонтально /взять за талію сестру справа/. I-й номеръ правую руку на бедро фалангами пальцевъ, ладонь назадъ.

2.ВСѢ: Приножить правую до стоя спятнаго.

3.Выдержь.

II. I.I-е номера: выпадный стой лѣвой назадъ.
2-е номера: 1/4 поворота направо на носкахъ.
3-и номера: выпадный стой лѣвой впередъ.

2.ВСѢ: приседомъ правой стой на носкахъ.

3.ВСѢ: стой спятный.

III. I.
2.Какъ II-й тактъ.
3.

Въ теченіе II-го и III-го тактовъ тройки поворачиваются на 1/4 круга направо около 2-го номера.

IV. I.ВСѢ: приручить лѣвую, вытянуть къ приручение правую.

2.
3. Выдержь.

2-е УПРАЖНЕНІЕ.

I. I.Выпадный стой правой впередъ - предручить книзу, ладони книзу, кисти сѣвшены.

2.Выпадный стой лѣвой впередъ - предручить книзу, ладони книзу, кисти сѣвшены.

3.Выпадный стой правой впередъ - предручить вверхъ, ладони книзу, кисти сѣвшены.

II. I.Выпадный стой лѣвой впередъ на точку - взручить, кисти вытянуть.

2.Сгибаніе кистей впередъ.

-.Вытянуть кисти.

3.Сгибаніе кистей впередъ.

-.Вытянуть кисти.

III. 1. Съ 1/2 поворотомъ налѣво на лѣвомъ носкѣ стой на правомъ колѣнѣ; колѣно у пятки - дугами внутрь уручить, кисти вертикально вверхъ, ладони внаружу.

2. Поворотъ лѣвой ладони вверхъ.

3. Уножный стой лѣвой - уклонъ вправо - упоръ правой /туловище и лѣвая нога въ одной прямой/; полускорчить уручивъ вверхъ лѣвую, предплечье наклонно вверхъ, кисть свѣшена надъ головой, ладонь книзу - смотрѣть на лѣвую руку.

III-й тактъ исполняется связно.

IV. 1.
2. Выдержъ.
3.

V. 1. Предшагомъ лѣвой стой на колѣнѣ /пятка у колѣна/ - спрямленіе - уручить, лѣвая дугой внутрь, кисти вертикально вверхъ, ладони внаружу.

2. Встать на лѣвой.

3. Выдержъ.

VI. 1. Приноженіемъ правой стой спятный - приручить правую.

2. Дугой книзу предручить влѣво правую, кисти свѣшены.

3. Полуприсѣдъ уножно лѣвой - полускорчить взручивъ внаружу правую, ладонь вверхъ; уручить книзу лѣвую, ладонь книзу /лѣвая рука параллельно лѣвой ногѣ/ - смотрѣть на лѣвую руку. V такт исполняется связно.

VII. 1.
2. Выдержъ.
3.

VIII. 1. Встать на правой до стоя спятнаго придвигомъ лѣвой - приручить, правая дугой внутрь.

2. Уручить правую; предручить внутрь лѣвую, кисти свѣшены.

3. Полуприсѣдъ уножно правой - полускорчить взручивъ внаружу лѣвую, ладонь вверхъ; уручить книзу правую, ладонь книзу /правая рука параллельно правой ногѣ/ - смотрѣть на правую руку. VII такт исполняется связно.

IX. 1.
2. Выдержъ.
3.

X. 1. Встать на лѣвой до уножнаго стоя правой - выбросить въ урученіе лѣвую; уручить правую.

2. 1/2 поворота налѣво на лѣвой пяткѣ до заножнаго стоя правой - предручить, правая дугой книзу, кисти свѣшены.

X. 3. Предножный стой правой внаружу - взручить, ладони впередъ.

XI. I. I/2 присѣдъ предножно правой внаружу - I/2 предклонъ направо - предручитъ, кисти горизонтально, ладони книзу.

2. Глубокій предклонъ вправо - пальцы касаются подъема правой ноги.

3. Выдержъ.

X-й и XI-й такты исполняются связно.

XII. I. Встать на лѣвой до стоя спятнаго придвигомъ правой - спрямленіе - взручить, ладони впередъ.

2.
3. Выдержъ.

XIII. I. I/2 присѣдъ предножно лѣвой внаружу - I/2 предклонъ налѣво - предручитъ. кисти горизонтально, ладони книзу.

2. Глубокій предклонъ налѣво - пальцы касаются подъема лѣвой ноги.

3. Выдержъ.

Счеты I и 2 исполняются связно.

XIV. I. Встать на правой до стоя спятнаго придвигомъ лѣвой - спрямленіе - взручить, ладони впередъ.

2. I/2 поворота туловища направо - ручениемъ приручить

3. I/2 поворота туловища налѣво - предрученіемъ взручить.

XV. I. I/2 поворота туловища налѣво - ручениемъ приручить, кисти съѣшены

2. I/2 поворота туловища направо - предручитъ, кисти вертикально, ладони впередъ.

3. Приручить.

XIV-й и XV-й такты исполняются связно.

XVI. I.
2. Выдержъ.
3.

Въ теченіе всего упражненія руки не напряжены, чуть-чуть согнуты въ локтяхъ, кисти свободно.

Упражненіе повторяется два раза.

ПЕРЕХОДЪ КЪ 3-му УПРАЖНЕНІЮ.

3-е упражненіе исполняется на полномъ размыканіи, т.е. каждая сестра стоитъ на точкѣ, 180см. другъ отъ друга.

I. I.I-е номера: выпажный стой правой въ сторону.
3-и номера: выпажный стой лѣвой въ сторону.
ВСѢ: руки на бедра, уперты первыми фалангами.

2.I-е номера: I/I поворотъ направо на правомъ носкѣ до стоя спятнаго, лѣвая дугой впередъ.
2-е номера: стой на носкахъ.
3-и номера: I/I поворотъ налѣво на лѣвомъ носкѣ до стоя спятнаго, правая дугой впередъ.

3.ВСѢ: стой спятный.

II. I.I-е номера: выпажный стой лѣвой въ сторону.
3-и номера: выпажный стой правой въ сторону.

2.I-е номера: I/I поворотъ налѣво на лѣвомъ носкѣ до стоя спятнаго, правая дугой впередъ
2-е номера: стой на носкахъ.
3-и номера: I/I поворотъ направо на правомъ носкѣ до стоя спятнаго, лѣвая дугой впередъ.

3.ВСѢ. стой спятный.

III. I.ВСѢ: выбросить въ урученіе.

2.
3. Выдержъ.

IУ. I.ВСѢ: приручить.

2.
3. Выдержъ.

3-е УПРАЖНЕНІЕ.

I. I.Предручить, кисти свѣшены.

2.Стой на носкахъ - взручить, кисти вертикально, ладони впередъ.

3.Стой спятный - урученіемъ приручить.

II. I.Дугами внутрь взручить.

2.Стой на правомъ колѣнѣ /колѣно у лѣвой пятки/ - уручить книзу, кисти горизонтально, ладони книзу.

3.Выдержъ.

I-й и II-й такты исполняются связно

III. 1. Встать на лѣвой до заножнаго стоя правой.

2. I/4 поворота налѣво на лѣвомъ носкѣ.

3. Вышажный стой правой впередъ, на носкѣ - приручить.

IУ. 1. Вышажный стой лѣвой впередъ, на носкѣ.

2. Вышажный стой правой впередъ, на носкѣ.

3. Вышажный стой лѣвой впередъ, на носкѣ.

Въ теченіе всего такта: дугами внутрь скорчить взручивъ внаружу, кисти надъ головой, ладони книзу.

У. 1. Вышажный стой правой впередъ /на точку/ - заклонъ - смотрѣть черезъ лѣвое плечо на лѣвую пятку.

2.
3. Выдержь.

УI. 1. Отъ I/2 поворотомъ налѣво вышажный стой лѣвой впередъ - дугами внутрь, лѣвую предручить вверхъ, кисть вертикально, ладонь впередъ; правую заручить, кисть горизонтально, ладонь книзу.

2. Вышажный стой правой впередъ.

3. Вышажный стой лѣвой впередъ.

УII. 1. Вышажный стой правой впередъ.

2. Вышажный стой лѣвой впередъ /на точку/.

3. Выдержь.

УIII. 1. I/4 поворота налѣво, заножить правую - уручить.

2. Полноженіемъ стой спятный - приручить.

3. Выдержь.

ПЕРЕХОДЪ КЪ IУ-му УПРАЖНЕНІЮ.

Четвертое упражненіе исполняется по тройкамъ въ сомкнутомъ строю для чего: переднія тройки въ девяткахъ смыкаются къ правому флангу при чемъ I-й номеръ дѣлаетъ шагъ вправо, чтобы дать 2-му номеру возможность встать на точку; среднія тройки смыкаются ко второму номеру; третьи тройки /заднія/ смыкаются къ лѣвому флангу при чемъ 3-й номеръ дѣлаетъ шагъ влѣво, чтобы очистить точку для 2-го номера.

1. 1. I-ая тройка: I-й номеръ: вышажный стой правой въ сторону.
2-й и 3-й номера: I/2 поворота направо на лѣвомъ носкѣ и вышажный стой правой впередъ.
2-ая тройка: I-й номеръ: I/2 поворота налѣво на правомъ носкѣ и вышажный стой лѣвой впередъ.
3-й номеръ: то же, но въ другую сторону.

I. 1. 3-я тройка: I-й и 2-й номера: I/2 поворота налѣво на правомъ носкѣ и пышажный стой лѣвой впередъ.
3-й номеръ: пышажный стой лѣвой въ сторону.

2. I-я тройка: I-й номеръ: присуномъ лѣвой стой спятный.
2-й и 3-й номера: пышажный стой лѣвой впередъ.
2-я тройка: I-й номеръ: пышажный стой правой впередъ.
3-й номеръ: пышажный стой лѣвой впередъ.
3-я тройка: I-й и 2-й номера: пышажный стой правой впередъ.
3-й номеръ: присуномъ правой стой спятный.

3. I-я тройка: 2-й и 3-й номера: пышажный стой правой впередъ.
2-я тройка: I-й номеръ: пышажный стой лѣвой впередъ.
3-й номеръ: пышажный стой правой впередъ.
3-я тройка: I-й и 2-й номера: пышажный стой лѣвой впередъ.

II. I. I-я тройка: 2-й номеръ: съ I/2 поворотомъ налѣво присуномъ лѣвой стой спятный.
3-й номеръ: пышажный стой лѣвой впередъ.
2-я тройка: I-й номеръ: съ I/2 поворотомъ направо присуномъ правой стой спятный
3-й номеръ: съ I/2 поворотомъ налѣво присуномъ лѣвой стой спятный.
3-я тройка: 2-й номеръ: съ I/2 поворотомъ направо присуномъ правой стой спятный.
3-й номеръ: пышажный стой правой впередъ.

2. I-я тройка: 3-й номеръ: пышажный стой правой впередъ.
3-я тройка: I-й номеръ: пышажный стой лѣвой впередъ.

3. I-я тройка: 3-й номеръ: съ I/2 поворотомъ налѣво присуномъ лѣвой стой спятный.
3-я тройка: I-й номеръ: съ I/2 поворотомъ направо присуномъ правой стой спятный.

III. I.
2. Выдержъ.
3.

IV. I.
2. Выдержъ.
3.

4-е УПРАЖНЕНІЕ.

I. I. I-й номеръ: зашагомъ правой стой на колѣнѣ /колѣно у лѣвой пятки/ - предручить наружу - полупредклонъ.
2-й номеръ: стой на носкахъ - полускорчить взручить наружу, ладони книзу.
3-й номеръ: зашагомъ лѣвой стой на колѣнѣ /колѣно у правой пятки/ - предручить наружу - полупредклонъ.

2.
3. Выдержъ.

II. I. I-й номеръ: встать на лѣвой до заножнаго стоя - выпрямленіе - взручить наружу.

II. 1. 3-й номеръ: вытянуть во взученіе внаружу.
3-й номеръ: стать на правой до заножнаго стоя - выпрямленіе - взручить внаружу.

2. 1-й номеръ: выпадный стой правой въ сторону - урученіемъ правую на бедро.
2-й номеръ: выпадный стой лѣвой назадъ.
3-й номеръ: выпадный стой лѣвой въ сторону - урученіемъ лѣвую на бедро.

3. 1-й номеръ: дугой лѣвой впередъ II/2 поворота на правомъ носкѣ до заножнаго стоя лѣвой - взручить лѣвую.
2-й номеръ: присунемъ правой стой спятный - дугами вверхъ уручить книзу.
3-й номеръ: дугой правой впередъ II/2 поворота на лѣвомъ носкѣ до заножнаго стоя правой - взручить правую.

III. 1. 1-й номеръ: заножить лѣвую - предклонъ - скорчить приручивъ лѣвую, предплечье слѣва; уручить правую.
2-й номеръ: зашагомъ лѣвой стой на колѣнѣ - скорчить приручивъ, предплечья наклонно впередъ, ладони вверхъ.
3-й номеръ: заножить правую - предклонъ - скорчить приручивъ правую, предплечье справа; уручить лѣвую.

1-й и 3-й номера исполняютъ равновѣсіе. 2-й номеръ поддерживаетъ ихъ за руки.

2.
3. Выдержъ.

IV. 1.
2. Выдержъ.
3.

V. 1. 1-й номеръ: заножный стой лѣвой съ I/4 поворотомъ налѣво - спрямленіе - взручить правую, выбросить во взрученіе лѣвую.
2-й номеръ: выбросить во взрученіе.
3-й номеръ: заножный стой правой съ I/4 поворотомъ направо - спрямленіе - взручить лѣвую, выбросить во взрученіе правую.

2-й номеръ взрученіемъ помогаетъ спрямленіе 1-го и 3-го номеровъ.

2. 1-й номеръ: предшагомъ лѣвой стой на колѣнѣ - предрученіемъ предручить внизъ внутрь.
2-й номеръ: предрученіемъ предручить внизъ внутрь.
3-й номеръ: предшагомъ правой стой на колѣнѣ - предрученіемъ предручить внизъ внутрь.

Колѣни у сестеръ касаются, руки на колѣняхъ.

3. Выдержъ.

VI. I.ВСѢ:заклонъ - предрученіемъ внутрь взручить внаружу - поворотъ головы налѣво.

2.
3.Выдержъ.

VII. I.I-й номеръ:встать на лѣвой до заножнаго стоя.
2-й и 3-й номера:встать на правой до заножнаго стоя.
ВСѢ:приручить.

2.I-й номеръ:съ 3/4 поворота направо вышажный стой правой на исходное мѣсто.
3-й номеръ:съ 3/4 поворота налѣво вышажный стой лѣвой на исходное мѣсто

3.I-й и 2-й номера:присуномъ лѣвой стой спятный.
3-й номеръ:присуномъ правой стой спятный.

На VII.-3. всѣ номера стоятъ въ исходномъ къ 4-му упражненію положеніи.

VIII. I.I-йномеръ:вышажный стой лѣвой впередъ.
2-й номеръ:шагъ лѣвой на мѣстѣ.
3-й номеръ:вышажный стой лѣвой назадъ внутрь.

2.I-й номеръ:вышажный стой правой впередъ внутрь.
2-й номеръ:шагъ правой на мѣстѣ.
3-й номеръ:вышажный стой правой назадъ внаружу.

3.ВСѢ:присуномъ правой стой спятный.

Въ теченіе VIII-го такта вся тройка дѣлаетъ поворотъ на 90 градусовъ влѣво, около 2-го номера, оставаясь въ шеренгѣ.

СОКОЛЬСКАЯ СИСТЕМА ГИМНАСТИКИ Д-РА М.ТЫРША.

/продолженіе/

ДУГИ И КРУГИ.

Переходы изъ всклона въ клоны и обратно, а такъ же изъ клона въ клонъ обычно выполняются по кратчайшему пути, но могутъ выполняться и по дугѣ или кругу.

Дугой, какъ и при движеніяхъ руками, называется путь больше четверти окружности; кругомъ же путь соотвѣтствующій окружности или больше ея.

Направленія движенія по дугѣ или кругу могутъ быть:

впередъ - назадъ
направо - налѣво

Когда мы переходимъ изъ клона въ клонъ черезъ всклонъ, то это въ командѣ не указывается, напримѣръ:-для того чтобы перейти изъ уклона вправо въ уклонъ влѣво достаточно скомандовать:"уклонъ влѣво - разъ". Это значитъ, что гимнасты должны произвести вспрямленіе, пройти черезъ всклонъ и перейти въ уклонъ влѣво.

Въ командѣ для движенія по дугѣ или кругу надо указывать:

1.Способъ исполненія "дугой" или "кругомъ"
2.Направленіе движенія /для даннаго случая/ "впередъ" или "назадъ".
3.Окончательное положеніе, т.е. "уклонъ влѣво".

Вся команда была бы такова:"дугой впередъ уклонъ влѣво".

Движенія по кругу и команды для нихъ аналогичны движеніямъ по дугѣ съ тѣмъ, что слово "дуга" замѣняется словомъ "кругъ".

Предклонъ можетъ выполняться:

Прогнуто - т.е. движеніе происходитъ только въ тазобедренномъ суставѣ и
Согнуто - когда, кромѣ движенія въ тазобедренномъ суставѣ, сгибается и позвоночникъ.

Если способъ исполненія въ командѣ не указанъ, то предклонъ всегда исполняется прогнуто.

ПОВОРАЧИВАНІЕ.

Поворачиваніе можетъ исполняться:

направо - налѣво
быстро - медленно.

Поворотомъ называется движеніе туловища направо или налѣво на 90 градусовъ. Если намъ надо чтобы гимнасты повернулись на 45 градусовъ, то въ командѣ указывается "полъ поворота".

При переходѣ изъ повернутаго положенія въ основное, въ командѣ это указывается словомъ "отворотъ". Напримѣръ:"поворотъ налѣво - разъ" и чтобы гимнасты перешли въ основное положеніе подается команда:"отворотъ направо - разъ"

Это новшество вводится во избѣжаніе путаницы наблюдавшейся много разъ, когда при поворачиваніи туловища происходило взаимное непониманіе. Полагаю, что это будетъ значительно яснѣе, напримѣръ: изъ поворота направо надо перейти въ поворотъ налѣво - команда: "отворотъ налѣво и поворотъ налѣво - разъ", или изъ полуповорота налѣво надо перейти въ полуповоротъ направо - команда:"полуотворотъ направо и полуповоротъ направо - разъ".

ДВИЖЕНІЯ НОГАМИ.

Движенія ногами, такъ же какъ и движенія руками, обозначаются глаголомъ "ножить", положенія же ногъ обозначаются существительнымъ "ноженіе".

Виды движеній ногами:

Предножить, заножить, уножить, разножить, сножить, приножить.
Скорчить предноживъ, заноживъ, уноживъ, приноживъ, разноживъ, сноживъ.
Выбросить въ предноженіе, заноженіе, уноженіе, разноженіе, приноженіе
Согнуть предноживъ, заноживъ, уноживъ, разноживъ, сноживъ.
Вытянуть въ предноженіе, заноженіе, уноженіе, разноженіе, приноженіе.

Способы движеній ногами слѣдующіе:

1. Одной ногой правой - обѣ ножно лѣвой.
2. Прямо - внутрь - внаружу - направо - налѣво.
3. Горизонтально - наклонно вверхъ внизъ.
4. Кратчайшимъ путемъ - дугой - кругомъ.
5. Быстро - медленно.
6. Голень: горизонтально внутрь внаружу впередъ назадъ
наклонно внутрь внаружу впередъ назадъ.

Предлогъ "при" обозначаетъ движеніе одной ноги къ другой, предлогъ "с" обозначаетъ одновременное и одинаковостороннее движеніе обѣихъ ногъ другъ къ другу.

Движенія ногами, такъ же какъ и руками, различаются на:

А. Движенія прямыми ногами.
Б. Движенія скорчиваніемъ, выбрасываніемъ, сгибаніемъ, вытягиваніемъ.

А. ДВИЖЕНІЯ ПРЯМЫМИ НОГАМИ.

I. Прямыя положенія, т.е. находящіяся въ плоскостяхъ или боковой или лицевой.

1. Предноженіе - нога вытянута впередъ и находится подъ угломъ въ 45 градусовъ относительно земли. Если намъ надо чтобы нога была горизонтально, то это указывается въ командѣ: "высоко предножить".
2. Уноженіе - нога вытянута въ сторону въ лицевой плоскости, подъ угломъ въ 45 градусовъ къ землѣ. Такъ же какъ и въ предноженіи, если надо чтобы нога была поднята до горизонтальнаго положенія подается команда: "высоко уножить".
3. Заноженіе - нога вытянута назадъ настолько насколько это позволяетъ устройство человѣческаго тѣла.

Во всѣхъ этихъ положеніяхъ нормальное положеніе для ступни вытянутое въ продолженіи ноги.

Движенія обѣими ногами одновременно, а именно: разноживаніе и сноживаніе возможно въ сѣдѣ, лежаніи или стоѣ на рукахъ.

II. КОСЫЯ ПОЛОЖЕНІЯ.

Изъ прямыхъ положеній "предноженія" и "заноженія" мы переходимъ въ косыя движеніемъ въ тазобедренномъ суставѣ отклоняя ногу подъ угломъ въ 45 градусовъ вправо или влѣво.

Косыхъ положеній всего четыре, а именно:

Предноженіе внутрь
внаружу
Заноженіе внутрь
внаружу.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЯ ПОЛОЖЕНІЯ, ДУГИ И КРУГИ.

При переходѣ изъ одного положенія ноги въ другое, такъ же какъ и въ движеніяхъ руками, нога идетъ по кратчайшему пути, если въ командѣ не указанъ точно путь слѣдованія. Однако, кромѣ кратчайшаго пути, можно перейти изъ положенія въ положеніе совершая путь по дугѣ или замкнувъ кругъ остаться въ томъ же положеніи. Въ такихъ случаяхъ надо точно указать или промежуточное положеніе, черезъ которое должна пройти нога, или указать способъ исполненія, т.е. "дугой" или "кругомъ" и въ такомъ случаѣ указать направленіе движенія.

Движенія дугой или кругомъ могутъ исполняться по слѣдующимъ направленіямъ:

впередъ
назадъ
внутрь
внаружу.

Напримѣръ: изъ уноженія въ предноженіе внутрь, если въ командѣ не было дано никакого указанія, мы переходимъ черезъ приноженіе. Если же мы хотимъ перейти дугой, то въ командѣ надо сдѣлать слѣдующее указаніе: "дугой впередъ предножить внутрь - разъ". Въ этомъ случаѣ нога идетъ въ предноженіе внаружу, въ предноженіе и въ предноженіе внутрь.

Круги, въ свою очередь, дѣлятся на большіе и малые. Большой кругъ исполняется передъ тѣломъ и за тѣломъ, т.е. пересѣкаетъ лицевую плоскость; малый же кругъ исполняется или передъ или за тѣломъ, т.е. не пересѣкая лицевой плоскости.

Примѣръ большого круга изъ уноженія - "большимъ кругомъ впередъ уножить". Нога проходитъ черезъ слѣдующія положенія:

предноженіе внаружу
предноженіе
предноженіе внутрь
приноженіе
заноженіе внутрь
заноженіе
заноженіе внаружу и
уноженіе.

ДВИЖЕНІЯ НОГАМИ СКОРЧИВАНІЕМЪ И ВЫБРАСЫВАНІЕМЪ

СГИБАНІЕМЪ И ВЫТЯГИВАНІЕМЪ.

Скорчиваніемъ называется одновременное движеніе ноги въ суставахъ тазобедренномъ и колѣнномъ.

Голень можетъ находится относительно бедра:

а/Въ одной плоскости имѣя направленіе вертикально внизъ. Такое

положеніе спеціальнымъ словомъ въ командѣ не указывается и является нормальнымъ для скорчиванія, если нѣтъ особеннаго указанія.

б/Въ одной плоскости будучи горизонтально.

Въ этомъ случаѣ въ командѣ къ слову горизонтально прибавляется указаніе направленія, въ которомъ голень находится относительно бедра:

внутрь
внаружу
впередъ
назадъ.

в/Въ плоскости наклонной, отходящей отъ вертикальной подъ угломъ въ 45 градусовъ. Положеніе это указывается словами:

Наклонно внутрь
внаружу
впередъ
назадъ
вправо
влѣво.

Эти положенія получаются поворачиваніемъ ноги около бедренной оси.

Скорченное положеніе ноги называется по положенію бедра, слѣдовательно мы можемъ имѣть три прямыхъ положенія:

1.Предноженіе скорчивъ
2.Уноженіе скорчивъ
3.Заноженіе скорчивъ.

Какъ видно изъ этого положенія скорченныхъ ногъ аналогичны положенію прямыхъ ногъ и слѣдовательно мы можемъ имѣть еще четыре косыхъ положенія.

Если ступня скорченной ноги касается ноги стоящей, то это должно быть указано въ командѣ, напримѣръ:"скорчить уноживъ правую, ступня у лѣваго колѣна".

Выбрасываніе противоположно скорчиванію. Здѣсь такъ же работаютъ два сустава, но мы съ помощью выбрасыванія переходимъ изъ положенія скорченной ноги въ положеніе прямой ноги.

Выбрасываніе можетъ быть исполняемо во всѣ 7 положеній прямой ноги.

Если нога работаетъ только въ колѣнномъ суставѣ, то такое движеніе называется "сгибаніе" /переходъ изъ положенія прямой ноги въ положеніе согнутой/, а противоположное ему движеніе "вытягиваніе" /переходъ изъ положенія согнутой ноги въ положеніе прямой ноги/.

При сгибаніи или вытягиваніи нога остается въ одномъ и томъ же положеніи, такъ какъ тазобедренный суставъ не работаетъ. Напримѣръ изъ "предноженія" можно только "согнуть предноживъ" или изъ скорченнаго или согнутаго предноженія только "вытянуть въ предноженіе".

Скорчиваніе и выбрасываніе, сгибаніе и вытягиваніе могутъ исполняться быстро и медленно. При этомъ для быстраго исполненія въ командѣ ничего не указывается, для исполненія же медленнаго добавляется слово "медленно".

Движенія ногами скорченными или согнутыми /не надо путать со скорчиваніемъ и выбрасываніемъ/ получаются при перемѣнѣ положенія ноги предварительно согнутой или скорченной. Ось движенія находится въ тазобедренномъ суставѣ. Въ командѣ движеніе указывается такъ же какъ для движенія прямыми ногами съ добавленіемъ указанія для положенія голени.

Напримѣръ: исходное положеніе "скорчить предножно" /голень вертикально/. Мы хотимъ перейти въ положеніе уноженія имѣя голень го-

ризонтально назадъ. Въ этомъ случаѣ подается слѣдующая команда: "уножить скорченно, голень горизонтально назадъ".

Въ командѣ для скорчиванія вначалѣ указывается движеніе, а потомъ желаемое положеніе - "скорчить предноживъ"; для движенія же скорченныхъ ногъ - "уножить скорченно".

Всѣ ноженія нормально исполняются на прямой стоящей ногѣ, если же вмѣстѣ съ ноженіемъ мы желаемъ произвести стой въ полуприсѣдѣ или въ присѣдѣ, то для этого необходимо спеціальное указаніе, напримѣръ: "Полуприсѣдь, предножить лѣвую - разъ".

При всѣхъ скорчиваніяхъ, выбрасываніяхъ, сгибаніяхъ и вытягиваніяхъ ступня въ продолженіи голени.

ДВИЖЕНІЯ ГОЛОВОЙ.

Виды движенія головой:
- Нагибаніе впередъ
  - въ сторону вправо
  - влѣво
  - назадъ
- Выпрямленіе
- Поворачиваніе направо
  - налѣво.

Способы движенія головой:
1. Прямо - направо - налѣво
2. Обычно - глубоко
3. Быстро - медленно
4. Кратчайшимъ путемъ - дугой - кругомъ.

Объясненіе названій для видовъ и способовъ движенія головой такое же какъ для движенія туловищемъ.

Упражненія въ движеніяхъ головой почти не производятся, такъ какъ частыя и оссбенно рѣзкія движенія могутъ вызвать головную боль. Употребляются эти движенія главнымъ образомъ въ строевыхъ упражненіяхъ и въ вольныхъ движеніяхъ, какъ сопровождающія общія упражненія движенія.

ВЫДЕРЖИ.

Выдержемъ называется остановка руки, туловища или ноги въ какомъ нибудь положеніи, которое мы заняли путемъ движенія, на время не мѣнѣе 3 секундъ. Основная стойка /стой спятный - приручить/ за выдержъ не считается.

Выдержи могутъ быть руками
- туловищемъ
- ногами

Какъ видно изъ вышесказаннаго выдержъ можетъ быть въ любомъ изъ положеній указанныхъ частей тѣла кромѣ: приручения, всклона, стоя спятнаго.

Во время исполненія вольныхъ движеній выдержемъ все же считается и задержка какой либо части тѣла въ занятомъ положеніи, когда другія части тѣла работаютъ, хотя бы это длилось и меньше 3 секундъ.

Къ выдержамъ же относятся и сопроводительныя движенія, т.е. мелкія движенія руками, предплечьями, кистями, ногами, голенями и ступнями.

Главными изъ сопровожденій являются:
1. Сгибаніе кистей /движенія въ запястьѣ/
   - вверхъ - внизъ

внутрь - внаружу
вправо - влѣво

2.Круженіе а/Кистью - круговое движеніе въ запястьѣ.

Можетъ быть: внутрь - внаружу
вправо - влѣво
впередъ - назадъ
вверхъ - внизъ.

б/Предплечьемъ - круговое движеніе имѣя осью вращенія локтевой суставъ.

Можетъ быть: внутрь - внаружу
вправо - влѣво
впередъ - назадъ
вверхъ - внизъ

в/Рукой - круговое движеніе въ плечевомъ суставѣ. Описано въ родѣ упражненій "Движенія" - круги и дуги прямыми руками.

3.Поворачиванія

а/Предплечьемъ - движеніе поворачивающее предплечье около продольной оси.

Можетъ быть: внутрь - внаружу
вправо - влѣво
вверхъ - внизъ
впередъ - назадъ.

При этомъ движеніи кисть занимаетъ положенія: большепальцевое
тыльное
ладонное
мизинцевое

б/Рукой - движеніе всей руки около продольной оси.

Можетъ быть: внутрь - внаружу
вправо - влѣво.

4.Колебанія

а/Рукой - движеніе получается отъ опусканія и подниманія вытянутой руки кисти и выше занимаемаго рукой положенія

Могутъ быть: внутрь - внаружу
впередъ - назадъ
вверхъ - внизъ
вправо - влѣво.

б/Предплечьемъ - движеніе исполняемое такъ же какъ указано и для руки.

5.Скорчиваніе и выбрасываніе - получающееся отъ легкаго скорчиванія и вытягиванія рукъ.

Всѣ эти сопровожденія могутъ исполняться какъ одной такъ и обѣими руками.

Выдержи ногами производятся соотвѣтственно выдержамъ руками. Исполняются одной ногой въ стоѣ и обѣими ногами въ сѣдѣ или лежаніи. Здѣсь могутъ исполняться:

1.Сгибаніе ступни вверхъ - внизъ
2.Поворачиваніе ступни вправо - влѣво
3.Круженія:

а/Ступни вправо - влѣво
внутрь - внаружу

б/Голени вправо - влѣво
внутрь - внаружу

в/Ноги вправо - влѣво
внутрь - внаружу.

4.Поворачиваніе ноги около продольной оси.
Можетъ быть: вправо - влѣво
внутрь - внаружу
5.Колебанія:
а/Ноги вверхъ - внизъ
вправо - влѣво
внутрь - внаружу
б/Голени вверхъ - внизъ.
6.Скорчиваніе и выбрасываніе - какъ руками.

Б. ВОЛЬНЫЯ ДВИЖЕНІЯ СЪ МѢСТА.

Человѣкъ можетъ передвигаться съ мѣста тремя способами, а именно: такимъ образомъ, что нога не приставляется къ вышедшей ногѣ и не проходитъ мимо нея - ПРЫЖКОМЪ; такимъ образомъ, что нога оставшаяся на своемъ мѣстѣ быстро придвигается къ ногѣ, вышедшей съ мѣста - СУНОМЪ; такимъ образомъ, что нога, оставшаяся въ исходной точкѣ, придвигается къ вышедшей ногѣ, минуетъ ее и выставляется впередъ - ШАГОМЪ.

Такимъ образомъ поскокъ, сунъ и шагъ являются основой для исполненія упражненій съ мѣста и изъ комбинацій ихъ получается ходьба и бѣгъ.

Во время ходьбы у насъ всегда есть точка опоры на землѣ; во время бѣга получается моментъ подвисанія, когда человѣкъ оттолкнувшись одной ногой еще не коснулся земли другой.

I. ШАГЪ.

Основой шага является стой вышажный. Шагомъ называется вышажный стой соединенный съ дальнѣйшимъ движеніемъ ноги, оставшейся на мѣстѣ.

Рядъ вышажныхъ стоевъ, исполняемыхъ поперемѣнно, то одной то другой ногой называется ходьбой.

Шагъ можетъ имѣть три прямыхъ направленія движенія:
впередъ
въ сторону вправо - влѣво
назадъ
и четыре косыхъ: впередъ внаружу - внутрь
назадъ внаружу - внутрь.

Можетъ исполняться на цѣлой ступнѣ - на носкѣ.

Ходьба производится обычно такимъ образомъ, что вышедшая нога касается пола сначала пяткой, потомъ становится всей ступней и послѣ поднимается на носокъ; въ это время другая нога стоитъ на цѣлой ступнѣ, потомъ переходитъ въ заножный стой, со слегка согнутымъ колѣномъ, изъ котораго переходитъ въ заноженіе и послѣ, миновавъ стоящую на землѣ ногу, переходитъ въ вышажный стой.

При переходѣ изъ одного вышажнаго стоя въ другой центръ тяжести тѣла то повышается, то понижается. Ниже всего центръ тяжести находится въ тотъ моментъ, когда тяжесть тѣла распредѣляется ровно на обѣ ноги /моментъ шажнаго стоя/, а выше всего, когда тяжесть тѣла находится цѣликомъ на ногѣ, исполнившей вышажный стой.

Вслѣдствіе перенесенія тяжести тѣла то на правую, то на лѣвую ногу получается колебаніе центра тяжести тѣла въ одноименную сторону. Во время ходьбы получается поворачиваніе тѣла въ другоименную сторону, такъ напримѣръ: при шагѣ правой ногой тѣло поворачивается слегка влѣво, отчего теряется равновѣсіе. Чтобы парализовать это при шагѣ правой ногой выносится впередъ лѣвая рука, и

при шагѣ лѣвой, наоборотъ, правая рука. Въ силу этого бедра поворачиваются въ одну сторону, а плечи въ другую и тѣло сохраняетъ равновѣсіе.

При обычной ходьбѣ работаетъ немного больше половины /56%/ мышцъ человѣческаго тѣла. Эта работа не требуетъ большого напряженія нервовъ, потому что ходьба производится равномѣрно и ритмично, а поэтому нервная система работаетъ полуавтоматически. Еслибы этого не было, то ходьба больше бы насъ утруждала душевно, чѣмъ тѣлесно.

Длина шага у людей различна, находясь въ прямой зависимости отъ ихъ роста. Въ различныхъ арміяхъ принята разная длина шага и различное число шаговъ въ минуту. Въ общемъ длина шага колеблется между 70 и 80 сантиметрами, а число шаговъ въ минуту отъ 110 до 120.

При ускоренной ходьбѣ длина шага увеличивается до 85 сантиметровъ, а количество шаговъ въ минуту до 130.

Ходьба въ строю отличается отъ обычной тѣмъ, что нога совершенно вытянутая въ колѣнѣ ставится на землю цѣлой ступней съ подачей на нее корпуса, чѣмъ достигается удлинненіе шага. /Смотри Строевой Уставъ Союза Русскаго Сокольства/.

Ходьба для состязаній отличается тѣмъ, что нога, такъ же совершенно прямая въ колѣнѣ, ставится на пятку, потомъ на всю ступню и послѣ поднимается на носокъ. Благодаря этому получается прокатка удлиняющая шагъ на нѣсколько сантиметровъ. Равновѣсіе при такой ходьбѣ удерживается быстрыми и сильными движеніями полусогнутыхъ рукъ, въ своемъ движеніи впередъ доносимыхъ до высоты подбородка. Не разрѣшается ни подпрыгивать, ни бѣжать - состязующійся долженъ имѣть все время точку опоры на землѣ. /Подробно смотри въ учебникѣ легкой атлетики/.

2. ПРЫЖОКЪ.

Когда тѣло толчкомъ ногъ отдѣляется отъ земли и въ то же время отдаляется отъ исходной точки, то этимъ мы получаемъ прыжокъ съ мѣста. Прыжки съ мѣста называемъ по тому направленію, въ которомъ мы этотъ прыжокъ исполняемъ, а именно:

предскокъ
отскокъ вправо - влѣво
заскокъ.

Этимъ мы имѣемъ три прямыхъ направленія прыжка и къ этому еще имѣемъ четыре косыхъ, а именно:

предскокъ направо - налѣво
заскокъ направо - налѣво.

Всѣ поскоки могутъ исполняться какъ одной ногой такъ и обѣножно.

Каждый изъ указанныхъ поскоковъ можетъ быть низкимъ и высокимъ.

Изъ повторныхъ прыжковъ исполняемыхъ попеременно то одной, то другой ногой получается БѢГЪ. При бѣгѣ гимнастъ никогда не касается обѣими ногами пола, но какъ указано выше имѣетъ моментъ нахожденія въ воздухѣ, моментъ подвисанія.

При обычномъ бѣгѣ длина поскока приблизительно 90 сантиметровъ при 160 поскокахъ въ минуту.

При ускоренномъ бѣгѣ длина поскока увеличивается до 110 - 120 сантиметровъ, а количество въ минуту до 170.

Бѣгъ на скорость состоитъ изъ тѣхъ же поскоковъ, но какъ можно болѣе длинныхъ и частыхъ. Такъ напримѣръ у бѣгуновъ на короткія дистанціи длина поскока колеблется отъ 2,50 до 3 метровъ.

Въ противоположность шагу на бѣгу колебаніе тѣла въ стороны почти уничтожается и центръ тяжести тѣла находится въ высшей точкѣ не въ моментъ опоры на ногу, а во время нахожденія въ воздухѣ.

Продолженіе слѣдуетъ.

ГИМНАСТИЧЕСКІЯ ИГРЫ.

Являясь могучимъ подспорьемъ въ дѣлѣ раціональнаго развитія дѣтскаго организма, а также огромнымъ факторомъ въ смыслѣ прививки цѣлаго ряда качествъ, безусловно необходимыхъ въ послѣдующей жизни, игры, въ отдѣлѣ тѣлеснаго воспитанія, имѣютъ чрезвычайно большое значеніе. Раздѣляясь, по своему содержанію, на подражательныя и состязательныя, а по характеру-на индивидуальныя и партійныя, игры удовлетворяютъ запросамъ дѣтей всѣхъ возрастовъ и содѣйствуютъ выработкѣ привычки подчиняться общимъ правиламъ и требованіямъ,- общимъ интересамъ. Доказывать важность значенія игръ не приходится. Онѣ стары такъ же, какъ старо человѣчество. не было и нѣтъ человѣка, который бы въ молодости не забавлялся какой нибудь игрой. Игра является первоначальнымъ проявленіемъ дѣятельности человѣка, т.к. врожденное стремленіе ребенка къ дѣятельности находитъ первое удовлетвореніе въ игрѣ, которая замѣняетъ ему трудъ. Въ игрѣ же выявляются отчетливо всѣ душевныя свойства и всѣ стороны дѣтской природы. Зная все это, какъ важно вложить въ дѣтскія души живое, горячее стремленіе къ дѣятельности, какъ необходимо эту дѣятельность направить такъ, чтобы внести въ жизнь дѣтей радость, счастье и свѣтъ, укрѣпить ихъ физически и морально, упражнять ихъ душевныя свойства, доставляя полезный матеріалъ ихъ пробуждающемуся сознанію.

Обрисовавъ въ краткихъ чертахъ значеніе гимнастическихъ игръ, даемъ ниже практическіе совѣты нашимъ руководителямъ, а также и описаніе самихъ игръ.

КАКОВА ДОЛЖНА БЫТЬ ИГРА.

обыкновенно дѣти стремятся къ тѣмъ забавамъ и играмъ, которыя развиваютъ большую ловкость, требуютъ большого движенія тѣла, вызываютъ дѣятельность мускуловъ, пробуждаютъ мужество, рѣшитель-

ность и самоувѣренность.

Игры должны носить дружный веселый характеръ: смѣхъ, радость, веселье - непременное условіе игры. Играющимъ нужно предоставить полную свободу. Шумъ и крикъ не вредятъ. Проф.д-ръ Ранке говоритъ, что крикъ во время игры является барометромъ радости и веселья и имѣетъ съ играми физіологическую связь. Конечно, нужно соблюдать извѣстный порядокъ, т.к. въ противномъ случаѣ трудно было бы играть въ одно и то же время значительному числу дѣтей.

Руководитель посредствомъ игры поощряетъ воспитанниковъ къ дѣятельности и подготовляетъ ихъ къ труду. Помощью игръ воспитываются многія хорошія качества, а именно: вниманіе, присутствіе духа, справедливость, стремленіе помогать другъ другу, самоотрѣченіе и самообладаніе. Многія групповыя игры предоставляютъ дѣтямъ и молодежи изображать различныя общественныя отношенія, пріучая ихъ готовиться къ практической жизни. Играми искореняются многіе пороки, напр.: честолюбіе, чрезмѣрная чувствительность, раздражительность, устраняется апатія, боязливость, лѣнность. Апатичные побуждаются товарищами къ дѣятельности, боязливые становятся болѣе смѣлыми, когда видятъ удачу въ игрѣ. Лѣнивые часто побуждаются къ подвижности, напр., во время игръ со жгутомъ, и неповоротливые учатся управлять своими движеніями. Вообщемъ игры являются отличной школой.

Дѣти весьма быстро и вѣрно подмѣчаютъ неравенство въ отношеніяхъ къ нимъ руководителя - поэтому безпристрастность - полный залогъ одинаковой дѣтской къ нему привязанности. Надо стремиться къ тому, чтобы дѣти, играя не чувствовали надъ собой строгаго режима и видѣли въ руководителѣ безпристрастнаго судью и добросердечнаго, ласковаго, отзывчиваго человѣка. Дѣти непременно должны сознавать, что добрая, разумная дисциплина - большее благо, чѣмъ

своеволіе. Нарушители порядка, обидчики, дерзкіе и непослушные руководителю теряютъ право участвовать въ играхъ даннаго дня,- и это наказаніе - самое радикальное, самое чувствительное. Руководителю не слѣдуетъ придерживаться взгляда, что совмѣстное участіе въ играхъ мальчиковъ и дѣвочекъ вредно въ смыслѣ пониженія нравственности. Напротивъ, дѣвочки оказываютъ весьма благотворное вліяніе на мальчиковъ, а мальчики - всегда сдерживаютъ при дѣвочкахъ свои шалости и стараются достичь той же уравновѣшенности, которая присуща дѣвочкамъ.

Если руководитель въ игрѣ участіе не принимаетъ, а ограничивается ролью наблюдателя, онъ долженъ смотрѣть:

I/Чтобы играющіе не позволяли себѣ никакой грубости и неприличія, особенно въ словахъ.

2/Когда игра объявлена, руководитель во время хода игры поправляетъ ошибки и является судьей, разрѣшающимъ спорные вопросы.

3/Судъ долженъ быть справедливымъ, а если нѣтъ увереннности въ правильности своего рѣшенія, лучше воздержаться отъ него и начать игру снова.

4/Не слѣдуетъ во время игры постоянно приставать къ играющему съ замѣчаніями, игра ему опротивѣетъ, а стремленіе къ самодѣятельности ослабѣетъ.

ВРЕМЯ И МѢСТО ДЛЯ ИГРЫ.

Послѣобѣденные часы /отъ 5 до 8 час/ - наиболѣе подходящее время для подвижныхъ игръ. Въ теченіе іюня и іюля мѣсяцевъ, совершенно свободныхъ для дѣтей, игры можно назначить въ часы, близкіе къ вечеру, когда наступающая прохлада нѣсколько уже освѣжитъ воздухъ; въ маѣ, августѣ и сентябрѣ, когда дѣти заняты ученьемъ, нужно приспосабливаться къ тому, чтобы они имѣли въ своемъ распоряженіи тѣ часы дня для игръ, которые не отвлекали бы ихъ отъ ихъ

обязанностей.

Мѣсто - ровная зеленая лужайка - незамѣнимое и самое лучшее мѣсто, т.к. отсутствіе пыли на ней даетъ возможность устраивать игры во всякое время дня, если дѣти въ разгарѣ игры и упадутъ на такой площадкѣ, то не получатъ поврежденій, не порвутъ костюма, не запачкаютъ рукъ. Песчанная площадка менѣе удобна - нуждается въ поливкѣ; благодаря пыли при оживленныхъ играхъ, соединенныхъ съ бѣгомъ, воздухъ станетъ тяжелымъ для дыханія и дѣти быстро утомляются и перестаютъ играть съ прежнимъ удовольствіемъ. Важно, чтобы около площадки былъ тѣнистый уголокъ, куда можно было бы уйти для отдыха и не быть подъ жгучими лучами лѣтняго солнца.

З Д О Р О В О.

Начальникъ Кр.Союза

бр. А.Ганъ.

ПРОСТЫЯ ПОДВИЖНЫЯ ИГРЫ

/дѣти 5 - 10 лѣтъ/

МУЖИЧОКЪ.

Играющихъ 10 - 15 человѣкъ.
Мѣсто для игры: квадратъ, сторона котораго равняется 10 - 15 шагамъ.
Одинъ изъ играющихъ садится посреди площади, а другіе бѣгаютъ около него все ближе и ближе, чтобы сидящій могъ ихъ достать руками, и дразнятъ его, говоря:

Мужичокъ, мужичокъ,
Стащи насъ въ ручеекъ.

Тотъ, кого сидящій коснется рукою, дѣлается мужичкомъ и садится въ середину, и игра повторяется.

СЕМЬ ДѢТЕЙ.

Играющихъ 10 - 15 человѣкъ.
Мѣсто для игры: площадка, сторона которой равна, приблизительно, 10 шагамъ.
Всѣ играющіе становятся въ кругъ на разстояніи шага другъ отъ друга или же, взявшись за руки, кружется, а одинъ, стоя въ серединѣ круга, поетъ:

У дядюшки Трифона семь дѣтей,
Семь дѣтей, семь сыновей.

Кружащіеся, повторяя эти слова, поютъ хоромъ, а затѣмъ средній продолжаетъ:

Они не пили и не ѣли,
другъ на друга все смотрѣли
и дѣлали вотъ такъ.

При этомъ средній принимаетъ какую-нибудь особенную позу, становится, напр., на одно колѣно, или дѣлаетъ разныя движенія: сгибаетъ руки и выбрасываетъ ихъ нѣсколько разъ впередъ, въ сторону или вверхъ, подпрыгиваетъ, присѣдаетъ и поднимается и т.п.
Остальные опять поютъ хоромъ: "Они не пили и не ѣли", и т.д. и дѣлаютъ движенія, указанныя среднимъ. Затѣмъ въ середину идетъ другой, и игра продолжается.

КУМУШКА.

Играющихъ 5 - 15 человѣкъ.
Мѣсто для игры: квадратъ, сторона котораго равняется 10 - 15 шагамъ.
Играющіе становятся по сторонамъ квадрата или образуютъ кругъ; мѣста, на которыхъ они стоятъ, обозначаются камнями, ямками или круглыми деревянными дошечками. Мѣста эти находятся одно отъ другого на разстояніи нѣсколькихъ шаговъ.
Одинъ изъ играющихъ, выбранный по жребію, остается безъ мѣста; онъ подходитъ къ кому-нибудь и говоритъ:

Кумушка, дай ключи,

и тотъ отвѣчаетъ: "Поди, вонъ тамъ постучи".
Въ это время всѣ, кромѣ спрошеннаго, мѣняются мѣстами. Если спрашивавшій ключи успѣетъ занять чье-либо мѣсто, то лишившійся его подходитъ съ вопросомъ къ кому-нибудь, и игра продолжается.

КРУГОВОЙ БѢГЪ.

Извѣстное число /отъ 10 до 20/ мальчиковъ и дѣвочекъ младшаго возраста становятся въ тѣсный кругъ. Одинъ изъ нихъ ходитъ снаружи вокругъ "кольца", черезъ нѣкоторое время ударяетъ кого-либо изъ играющихъ по спинѣ и восклицаетъ при этомъ: "ступай за мной". послѣ этого онъ немедленно пускается бѣжать вокругъ кольца въ томъ же направленіи, въ которомъ шелъ, а запятнанный, т.е. кого онъ ударилъ, какъ можно быстрѣе, бѣжитъ въ противоположномъ направленіи. Какъ только они встрѣтятся, то подаютъ другъ другу руки и дѣлаютъ одинъ оборотъ вокругъ себя или три раза присѣдаютъ, говоря: "здравствуй, Иванъ Ивановичъ". Затѣмъ они поспѣшно продолжаютъ бѣгъ, каждый въ своемъ направленіи. Кто первый достигнетъ мѣста, гдѣ стоялъ запятнанный, становится на это мѣсто въ кольцѣ, а другой продолжаетъ игру, вызывая кого либо ударомъ руки къ состязанію въ бѣгѣ.

ЯКОВЪ, ГДѢ ТЫ.

Здѣсь двое слѣпыхъ, изъ которыхъ одинъ, господинъ, долженъ пытаться поймать другого, слугу.

Мѣсто должно быть ровное и свободное отъ препятствій. Площадь для поисковъ въ потемкахъ ограничивается кругомъ, который образуютъ остальные игроки подачею другъ другу рукъ.

Послѣ того, какъ у обоихъ "слѣпыхъ" плотно завяжутъ глаза, ихъ отводятъ на два различныхъ мѣста въ кругу, повертываютъ ихъ и затѣмъ предоставляютъ самимъ себѣ.

Господинъ или госпожа спрашиваютъ: "Яковъ /Маша/, гдѣ ты." а спрошенный отвѣчаетъ: "Здѣсь." но вслѣдъ затѣмъ поспѣшно убѣгаетъ или незамѣтно оставляетъ мѣсто. Господинъ отправляется туда, откуда послышался отвѣтъ и, не найдя тамъ слугу, снова спрашиваетъ: "Яковъ, гдѣ ты."

Такъ каждый изъ нихъ прислушивается къ шагамъ другого, спрашиваетъ и отвѣчаетъ: слуга старается ускользнуть, господинъ - поймать и, если это удается, то каждый изъ нихъ выбираетъ себѣ въ преемники одного изъ товарищей.

Боязливыя движенія убѣгающаго съ завязанными глазами и, можетъ быть, какъ разъ бѣгущаго наустрѣчу господину, хватаніе послѣдняго въ пустое пространство, часто весьма забавны, но играющіе должны смѣяться не громко, чтобы слѣпые всегда ясно слышали вопросъ и отвѣтъ.

Если одинъ изъ слѣпыхъ слишкомъ близко подходитъ къ кольцу, то остальные кричатъ: "Яковъ горитъ." или "Сударь горитъ."

ГОРѢЛКИ.

Дѣти устанавливаются попарно, одна пара за другой. Впереди, спиной къ остальнымъ, стоитъ отдѣльный игрокъ, мельникъ или козленокъ. Онъ трижды ударяетъ въ ладоши и кричитъ: "разъ, два, три - послѣдняя пара бѣги." При этомъ восклицаніи послѣдняя пара должна пробѣжать, одинъ справа, другой слѣва мимо остальныхъ паръ и, забѣжавъ впереди мельника, подать другъ другу руки. Ловецъ /мельникъ/ старается поймать одного изъ бѣгушихъ, т.е. запятнать, прежде чѣмъ они подадутъ другъ другу руку.

Если ему это удастся, то онъ составляетъ съ запятнаннымъ новую пару и становится впереди другихъ паръ, а не пойманный игрокъ становится мельникомъ. Если онъ не поймаетъ ни одного изъ бѣгу-

щихъ, то остается невольникомъ, а проворная пара становится впереди другихъ.

Ловецъ, произнося свое воскликаніе, не долженъ оборачиваться, онъ не смѣетъ даже смотрѣть по сторонамъ, чтобы увидать, кто бѣжитъ и который именно слѣва, который справа.

БОРЬБА ЗА ЗНАМЯ.

Куча песку или другой небольшой холмъ представляетъ "крѣпость". Игроки дѣлятся на двѣ одинаковыя группы. Одна изъ нихъ занимаетъ холмъ и становится спиною другъ къ другу, окружая крѣпость. Предводитель со знаменемъ стоитъ въ серединѣ. Остальные производятъ нападеніе на гору, стараются стащить защитниковъ и захватить знамя. Кого дотащатъ до извѣстной отмѣченной черты, считается плѣннымъ. Партія горы, съ своей стороны, тоже забираетъ въ плѣнъ. Пока одна изъ партій не будетъ ослаблена до того, что не въ состояніи уже будетъ съ успѣхомъ защищаться или нападать, игра не прекращается.

ЖМУРКИ.

Одному изъ играющихъ завязываютъ глаза, и онъ старается поймать одного изъ остальныхъ игроковъ, которымъ разрѣшается дразнить и дергать его. Мѣсто игры, конечно, должно быть ровное, свободное отъ деревьевъ и иныхъ препятствій и не особенно обширное, чтобы дразнящіе не могли слишкомъ далеко разбѣгаться. Если число играющихъ достаточно велико, то они могутъ ограничить мѣсто, для чего двѣ трети играющихъ подаютъ другъ другу руки и образуютъ кругъ, въ серединѣ котораго остальные игроки дразнятъ слѣпого. Кругъ можно расширить, держась за носовые платки.

Какъ только слѣпой поймаетъ одного изъ играющихъ, они мѣняются ролями. Вмѣстѣ съ тѣмъ и дразнящая треть вступаетъ въ кольцо и замѣняется другою третью. Если слѣпой подойдетъ слишкомъ близко къ живому забору, ему кричатъ: "горитъ." и тѣмъ прогоняютъ его обратно въ середину круга. При м нѣе значительномъ числѣ играющихъ границы отмѣчаются на землѣ. Ни одинъ изъ дразнящихъ не смѣетъ переступить за нихъ, а если слѣпой приближается къ нимъ, то всѣ кричатъ, "горитъ." послѣ чего тотъ поворачиваетъ обратно.

КОШКИ - МЫШКИ.

Кошка должна изловить мышку, которая, благодаря своему малому росту, можетъ всюду проскользнуть, между тѣмъ какъ кошка не можетъ слѣдовать за нею черезъ маленькія лазейки. Мышка всюду проскальзываетъ между рукъ игроковъ, образующихъ кругъ. Напротивъ, кошкѣ предоставлены одни или двое воротъ, черезъ которыя она можетъ вбѣжать въ кругъ и выбѣгать изъ него. Эти ворота образуются размыканіемъ или поднятіемъ рукъ. Если кошка желаетъ пробраться между играющими въ другомъ мѣстѣ, она должна разорвать цѣпь. При приближеніи кошки мышка проскальзываетъ между рукъ играющихъ, которыя предъ нею поднимаются, передъ кошкою же быстро опускаются. Поэтому мышка находится то среди круга, то внѣ его. Если мышка запятнана кошкой, то обѣ замѣняются другою парою игроковъ.

Продолженіе слѣдуетъ.

РАЗНОСТИ ДЛЯ ДѢТЕЙ СЪ 6 ДО 14 ЛѢТЪ /продолженіе/.

41. Мостъ. Для крѣпкихъ гимнастовъ. Отдѣленіе стоитъ въ затылокъ /шире, чѣмъ обыкновенно/. Самый высокій гимнастъ въ серединѣ отдѣленія, отъ него впередъ и назадъ постепенно гимнасты меньшаго роста. Всѣ дѣлаютъ предклонъ, опираясь на впереди стоящаго руками, головы опущены или держатся у бока впереди стоящаго. По "мосту" проходитъ /ползетъ на четвереньках или пробѣгаетъ/, стараясь легко ступать, одинъ изъ гимнастовъ. Для того, чтобы онъ могъ легче на мостъ взобраться и съ него сойти стоящіе въ началѣ моста и въ концѣ его дѣлаютъ упоръ на колѣняхъ. Черезъ такой мостъ можетъ проходить и другое отдѣленіе, которое потомъ служитъ мостомъ для перваго /добавленіе переводчика/ /рис.276/.

42. Пружинный мостъ. Двѣ шеренги, стоящія лицомъ другъ къ другу въ стоѣ на колѣнѣ. взручиваютъ и дѣлаютъ предклонъ такъ, чтобы схватить стоящаго передъ собой за плечи. Спины не должны быть прогнуты, но и не согнуты много. По такому мостику проходятъ парами гимнасты, ступая по спинамъ своего ряда и держась внутренними руками. Каждая перешедшая пара пристраивается у конца моста. /рис.277/.

Рис.276.

43. Скамейка. Гимнасты стоя въ рядѣ расчитываются на первыхъ и вторыхъ. По командѣ первые поворачиваются кругомъ, составляя со вторыми отдѣльныя пары. Въ каждой парѣ по предклонѣ гимнасты взручиваютъ и держатся крѣпко за плечи другъ друга. Разстояніе въ рядѣ должно быть такое, чтобы при построеніи фигуры, какъ на рис.278 между парами не было большого разстоянія; можно даже парамъ другъ о друга опираться /добавленіе переводчика/. По такой скамейкѣ осторожно перебѣгаютъ гимнасты. Также какъ и въ упражненіи 276 крайніе гимнасты, служащіе опорами, дѣлаютъ стой на колѣняхъ /рис.278/.

Рис.277

Рис.278

IX. ДВИЖЕНІЯ ТУЛОВИЩЕМЪ /КЛОНЫ/.

Движенія туловищемъ являются однимъ изъ наиболѣе полезныхъ видовъ гимнастическихъ упражненій. Благодаря имъ крѣпчаютъ мышцы туловища /поясница, спина, брюшныя мышцы/ слабѣющія и дряхлѣющія отъ нашей сидячей жизни и достигается красивое прямое держаніе тѣла; эти упражненія развиваютъ прирожденную гибкость позвоночника и свободное расширеніе грудной клѣтки, какъ и гибкость суставовъ, заставляютъ двигаться и работать тѣ части мышцъ и суставовъ, которые находятся въ привычномъ бездѣйствіи отъ сидѣнія на школьной скамьѣ или при занятіи нѣкоторыми ремеслами. А это прежде всего вялость мышцъ задней стороны тѣла - сѣдалищной части, поясницы, спины, а также брюшныхъ и грудныхъ мышцъ, недостаточная гибкость позвоночника, привычка держать голову свѣшенной впередъ, впалая грудь и т.д. Не мало дѣтей приходитъ въ школу уже съ нѣкоторыми недостатками въ держаніи тѣла, которые потомъ увеличиваются благодаря вліянію школьныхъ занятій. Было бы несравненно лучше для дѣтей и для подлежащихъ развитію ихъ тѣлъ, если бы можно было долгое и утомительное сидѣніе обставить болѣе гигіеническими условіями - замѣнить чѣмъ либо теперешні школьныя скамьи. Положеніе сидя - самое невыгодное, оно вредно отзывается на сухожиліяхъ и мышцахъ связывающихъ позвоночникъ. Мышцы эти не вытренированы, дѣлаются крутыми, положеніе костей туловища неправильны и эти неправильности ежедневно увеличиваются.

Въ упражненіяхъ, перечисляемыхъ ниже, не упомянуты упражненія ассиметричныя, какъ и спеціальныя для лѣченія кривого позвоночника, горбатости и т.п.

Матери иногда сами могутъ составлять необходимыя упражненія, а въ болѣе трудныхъ случаяхъ необходимо прибѣгать къ помощи врача-ортопеда.

ПРЕДКЛОНЫ.

Нужнымъ подборомъ и правильнымъ исполненіемъ упражненій въ предклонѣ приводимъ въ дѣйствіе группы брюшныхъ мышцъ и помогаемъ укрѣпленію слабыхъ или дряблыхъ заднихъ мышцъ тѣла, подходя такимъ образомъ къ надлежащему держанію тѣла съ красивымъ держаніемъ "плечи назадъ".

При предклонѣ спина можетъ быть прогнута и прямая, но не въ коемъ случаѣ выгнутая.

Послѣ каждаго исполненія упражненій туловищемъ нужно дѣлать и противоупражненіе; группы мышцъ, которыя при какомъ либо упражненіи сжались /сокращались/ должны тотчасъ же какъ можно сильнѣе быть натягиваемы /растягиваемы/.

Въ сопровожденіи клоновъ пользуемся разными снарядами /гантели, палки/.

Предклоны дѣлаемъ или въ стоѣ расшажномъ /въ сторону или одной впередъ - другой назадъ/, въ стояхъ шажныхъ /предшажномъ, ушажномъ, зашажномъ/, въ выпадѣ впередъ, назадъ или въ сторону, въ стоѣ на одной ногѣ прямой или согнутой, въ стоѣ на одномъ колѣнѣ или на двухъ сниживъ и разниживъ, въ сѣдѣ и въ стоѣ спятномъ. Дѣти работаютъ поодиночкѣ или вдвоемъ, въ рядѣ или въ кругѣ. Руками или ничего не дѣлается /выдержъ/ или съ болѣе сильными гимнастами можно въ предклонѣ дѣлать сопроводительныя движенія руками, чѣмъ упражненіе дѣлается труднѣе. Предклоны дѣлаемъ и прямо впередъ или косо въ правую и лѣвую сторону. Сгибаніе туловища до предклона

какъ и вспрямленіе дѣлается медленно или быстро; быстрыя неполныя вспрямленія, предклонъ, снова вспрямленіе и т.д. называются киваніями въ предклонѣ. По держанію туловища различаемъ предклонъ ровной /прогнутой/ спиной и согнуто; послѣдній дѣлается очень рѣдко и то для того, чтобы изъ него прійти въ предклонъ прогнуто.

Изъ большого количества упражненій обращаемъ вниманіе на наиболѣе важныя, помня, что каждое упражненіе повторяется нѣсколько разъ при работѣ вдвоемъ гимнасты мѣняются ролями.

I. Скорчить взручивъ внаружу, кисти на щеѣ, предклонъ горизонтальный въ стоѣ расшажномъ, ноги прямыя /рис.279/.

2. То же дѣлать съ палкой горизонтально на лопаткахъ /рис.280/.

3. Изъ положенія: палка спереди горизонтально внизъ - выкрутомъ назадъ привести палку до положенія сзади горизонтально внизъ и лать медленно предклонъ /прогнуто/ одновременно выкрутъ впередъ, палка горизонтально на грудь; при вспрямленіи снова выкрутъ назадъ /рис.28I/.
То же дѣлать съ обратнымъ движеніемъ рукъ.

4. Какъ I., но изъ горизонтальнаго предклона переходить въ предклонъ выгнутый, т.е. до глубокаго предклона, руками заставляя голову очутиться между колѣнями /ноги остаются прямыми/ /рис.282/ и назадъ до предклона прогнуто, потомъ вспрямленіе.

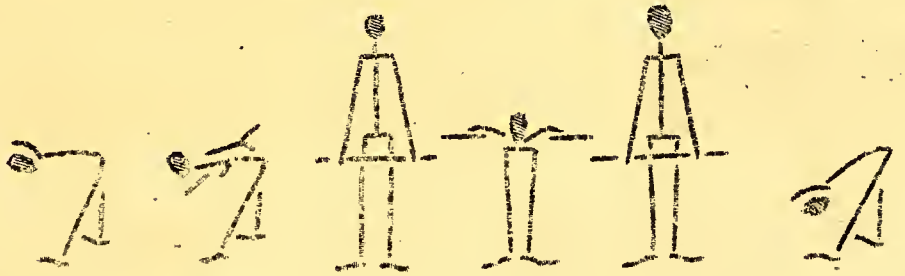


Рис.279 Рис.280 Рис. 28I Рис.282

5. Взручить ладони впередъ, стой расшажный /спятный/, медленно предклонъ и предручить, чтобы пальцы /ладони/ касались земли. Колѣни не сгибать /рис.283/.

6. То же, что и 5, но въ предклонѣ и предрученіи поворачивать туловище влѣво и вправо /правая рука касается пола у лѣвой ноги, потомъ лѣвая у правой ноги/.

Упражненія 5 и 6 провѣряемъ тѣмъ, что дѣти поднимаютъ бумагу или листъ, который лежитъ передъ ними или возлѣ лѣвой или правой ноги /рис.284/.

7.- 8 = 5.- 6 съ той разницей, что стоимъ пятками у стѣны /рис.285/. /Дѣлать осторожно и медленно, чтобы не потерять равновѣсіе/.

9. Изъ выпада правой /лѣвой/ впередъ и взрученія /рис.286/:
а/полупредклонъ, руками выдержъ, тѣло и лѣвая /правая/ нога въ одной прямой /рис.287/,
б/прогнуто предклонъ горизонтально, тѣло и руки въ одной прямой /рис.288/,

в/глубокій предклонъ такъ, чтобы грудью касаться праваго /лѣваго/ колѣна /рис.289/.

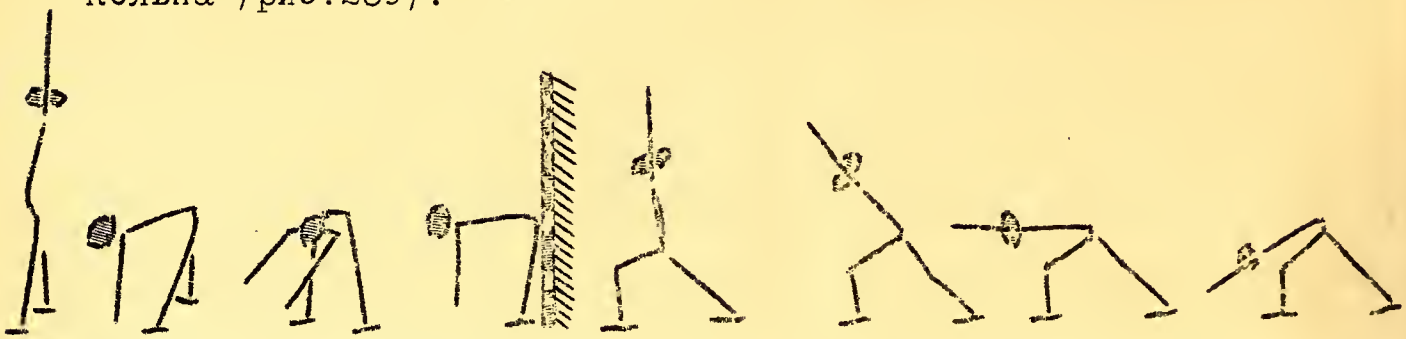


Рис.283 Рис.284 Рис.285 Рис.286 Рис.287 Рис.288 Рис.289

I0. Предклонъ, заручить, хлопнуть ладонями за тѣломъ; вспрямленіе, стой на носкахъ, предрученіемъ взручить, хлопнуть ладонями надъ головой /рис.290/.

II. Стой расшажный, глубокій предклонъ, взяться за щиколотки ногъ: сгибаніемъ и выпрямленіемъ рукъ дѣлать глубокій, первоначальный, и т.д. предклонъ. Ноги не сгибать /рис.29I/.

I2. Вдвоемъ. Два гимнаста спиной другъ къ другу, держась за кисти въ ручені дѣлаютъ на счетъ I-3 медленно предклонъ, приручить; на счетъ 4-6 вспрямленіе, ручить /рис.292/.

I3. Двое лицомъ другъ къ другу въ стоѣ расшажномъ кладутъ другъ другу руки на плечи и дѣлаютъ предклонъ. Въ предклонѣ стараются клонить другъ друга ниже, чтобы получались колебательныя движенія /рис.293/.

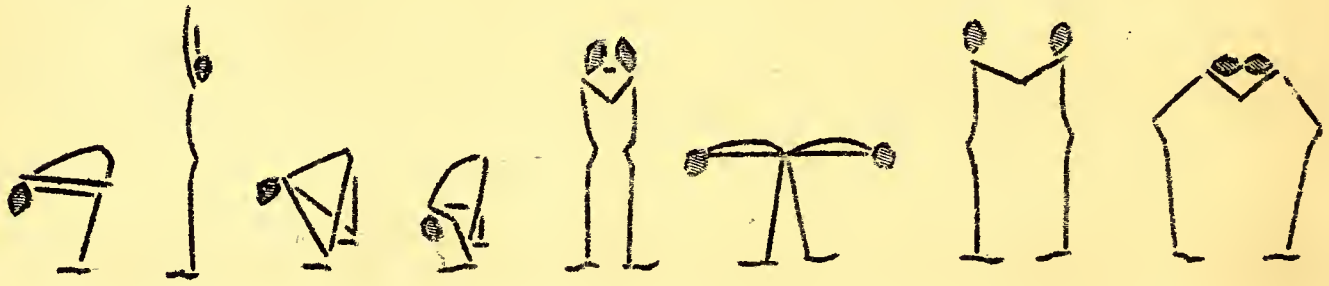


Рис.290 Рис.29I Рис.292 Рис.293

I4. Сѣдъ предноживъ, /ноги прямыя/ кисти на затылокъ; предклонъ /рис.294/.

I5. Сѣдъ предноживъ, предручить дѣлать предклонъ и доставать:
а/на счетъ I лѣвой рукой - лѣвый носокъ, вспрямленіе, на 2 правой рукой правый носокъ, вспрямленіе /рис.295/,
б/одновременно двумя руками оба носка /рис.296/,
в/какъ "а", но доставать правой рукой лѣвый носокъ и наоборотъ, свободную руку - заручить /рис.297/,
г - ж какъ а - в, но доставать пятки /рис.298/.

Продолженіе слѣдуетъ.

ЭЛЕМЕНТАРНАЯ АНАТОМІЯ И ФИЗІОЛОГІЯ.

/продолженіе/

МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА.

Мышцы или мускулы составляютъ мясо тѣла. Онѣ состоятъ изъ многочисленныхъ мелкихъ мышечныхъ волоконъ, которыя групируются сначала въ пучки, а уже эти послѣдніе, сливаясь, образуютъ той или иной формы отдѣльныя мышцы, какъ-то: плоскія, круглыя, веретенообразныя и др.

Въ большинствѣ случаевъ мышцы идутъ отъ одной кости къ другой и прикрѣпляются къ нимъ, превратившись предварительно на одномъ или, рѣже, на обоихъ концахъ въ сухожилія.

Мышцы обладаютъ способностью сокращаться съ уменьшеніемъ ихъ длины, что даетъ сближеніе точекъ ихъ прикрѣпленія, а въ результатѣ - движеніе тѣхъ костей, на которыхъ онѣ заканчиваются; на этомъ основано движеніе конечностей и разныхъ частей туловища.

Различаютъ двоякаго рода движенія: произвольныя, которыя могутъ быть вызваны нашей волей, напр., ходьба, бѣгъ, и непроизвольныя, на которыя наше желаніе не имѣетъ никакого вліянія; къ таковымъ должны быть отнесены дѣйствія мышцъ органовъ кровообращенія и пищеваренія. Мышцы, связанныя съ дыхательнымъ аппаратомъ, подчиняются нашей волѣ лишь до нѣкоторой степени, по большей части работая независимо отъ нея.

Каждой мышцѣ или группѣ мышцъ, производящей опредѣленныя движенія, соотвѣтствуетъ другая мышца или группа ихъ, производящая противоположныя. Такія мышцы называются АНТАГОНИСТАМИ; онѣ имѣютъ огромное значеніе въ координаціи движеній, и надлежащимъ управленіемъ ими обезпечивается правильная и точная дѣятельность всей мышечной системы.

Въ зависимости отъ характера производимыхъ движеній, мышцы дѣлятся на слѣдующія главныя группы: мышцы СГИБАТЕЛИ и РАЗГИБАТЕЛИ, ОТВОДЯЩІЯ и ПРИВОДЯЩІЯ мышцы и, наконецъ, ВРАЩАЮЩІЯ, какъ, напримѣръ, мышцы предплечія, поворачивающія ладонь внутрь и кнаружи.

ОРГАНЫ ГРУДНОЙ И БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ.

Въ человѣческомъ тѣлѣ имѣются двѣ большія полости - грудная /грудь/ и брюшная /животъ/, отдѣленныя другъ отъ друга діафрагмой или ГРУДО-БРЮШНОЙ ПРЕГРАДОЙ. Послѣдняя является, такимъ образомъ, дномъ грудной клѣтки и верхней стѣнкой живота и состоитъ изъ большой плоской, сводообразной мышцы, прикрѣпляющейся къ поясничнымъ позвонкамъ, грудинѣ и нижнимъ ребрамъ; черезъ имѣющіяся въ ней отверстія проходятъ пищеводъ, нервы и крупные кровеносные сосуды. Дѣятельность діафрагмы связана съ работой брюшного пресса и дыхательной функціей организма. Въ грудной полости расположены /рис.12 и 13/: пищеводъ, трахея, бронхи, легкія, сердце и крупные кровеносные сосуды; внутренняя ея поверхность, какъ и почти вся поверхность легкихъ, выстлана тонкой блестящей оболочкой, называемой ПЛЕВРОЙ, позволяющей большую свободу движеніямъ легкихъ, необходимую имъ при актѣ дыханія.

Брюшная полость, стѣнки которой состоятъ, главнымъ образомъ изъ мышцъ, содержитъ желудокъ, кишки, печень, поджелудочную железу, селезенку, почки и мочевой пузырь. ЖЕЛУДОКЪ находится больше къ лѣвой сторонѣ, тотчасъ же ниже діафрагмы; величина его непостоянна и зависитъ отъ степени наполненія пищей; съ одного конца онъ

принимаетъ въ себя пищеводъ, а другомъ - переходитъ въ кишечникъ. Почти на одномъ уровнѣ съ желудкомъ, но съ правой стороны, лежитъ самый большой изъ органовъ - ПЕЧЕНЬ, прикрѣпленная къ діафрагмѣ связками. Она вырабатываетъ желчь, которая черезъ особый выводной протокъ переходитъ въ двѣнадцатиперстную кишку. Въ эту же кишку доставляется пищеварительный сокъ изъ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ железы, помѣщающейся за желудкомъ.

Расположенная въ лѣвомъ подреберьи СЕЛЕЗЕНКА сообщается только съ кровеносными сосудами, такъ какъ назначеніе ея - участвовать въ образованіи крови.

ПОЧКИ находятся въ задней части брюшной полости, приблизительно на уровнѣ двѣнадцатой пары реберъ, по одной съ каждой стороны позвоночника; своими выводными протоками - мочеточниками, онѣ соединяются съ мочевымъ пузыремъ, который лежитъ въ тазу сейчасъ же за лоннымъ сочлененіемъ. Остальное пространство брюшной полости занято ТОНКИМИ и ТОЛСТЫМИ кишками; тонкія кишки, прикрѣпляясь къ задней стѣнкѣ брюшной полости посредствомъ довольно длинной и широкой складки серозной оболочки, именуемой БРЫЖЕЙКОЙ, свѣшиваются многочисленными, легко подвижными петлями въ брюшную полость. Толстыя кишки составляютъ непосредственное продолженіе тонкихъ и частью имѣютъ брыжейку, частью лишены ея, прилегая въ послѣднемъ случаѣ вплотную къ задне стѣнкѣ брюшной полости.

КРОВООБРАЩЕНІЕ.

Сердце и кровеносные сосуды являются тѣми путями, по которымъ переработанная пища и кислородъ разносятся по всему организму, а вещества, использованыя и ставшія, наоборотъ, негодными, собираются въ органахъ, завѣдывающихъ ихъ удаленіемъ изъ тѣла /рис.14/.

СЕРДЦЕ, представляющее собою мышечный мѣшокъ, величиною съ кулакъ, заложено между легкими, ближе къ лѣвой сторонѣ. Глухой перегородкой оно дѣлится на двѣ половины: правую и лѣвую, изъ которыхъ каждая, въ свою очередь, дѣлится еще на двѣ части: верхнюю, тонкостѣнную - ПРЕДСЕРДІЕ, и нижнюю, толстостѣнную - ЖЕЛУДОЧЕКЪ; полученныя, такимъ образомъ, четыре полости сообщаются съ крупными артеріальными и венозными сосудами. Между предсердіями и желудочками находится по клапану, благодаря которымъ кровь можетъ протекать только въ одномъ направленіи, именно изъ предсердій въ желудочки. Такіе же клапаны имѣются и у мѣста соединенія желудочковъ съ кровеносными сосудами. Пока есть жизнь, сердце безпрерывно работаетъ, посылая кровь во всѣ участки тѣла съ той или иной силой и скоростью; у человѣка, находящагося въ покойномъ состояніи, оно сокращается, въ среднемъ, 70-80 разъ въ минуту.

Кровеносные сосуды состоятъ изъ системы многочисленныхъ, древовидно развѣтвляющихся, наполненныхъ кровью эластическихъ трубокъ; ихъ существуетъ три вида: АРТЕРІИ, ВОЛОСНЫЕ или КАПИЛЯРНЫЕ СОСУДЫ и ВЕНЫ.

Артеріи, выходя изъ желудочковъ сердца, отличаются отъ другихъ сосудовъ толщиной и упругостью своихъ стѣнокъ. По мѣрѣ постепеннаго развѣтвленія и удаленія отъ сердца, онѣ становятся все тоньше и переходятъ, наконецъ, въ самые мелкіе сосуды, называемые волосными. Стѣнки послѣднихъ настолько тонки, что жидкая часть крови - плазма, вмѣстѣ съ кислородомъ, безъ труда проникаетъ черезъ нихъ въ ткани; и обратно, всѣ негодныя для организма вещества поступаютъ изъ тканей въ волосные сосуды и уносятся кровью въ вены. Количество капиляровъ, въ виду ихъ важнаго значенія для обмѣна очень велико; гдѣ бы мы ни укололи, вездѣ появится капля крови.

указывающая на ихъ присутствіе. Соединяясь другъ съ другомъ и все болѣе расширяясь, капиляры превращаются въ вены.

Имѣя начало, какъ только что сказано, въ волосныхъ сосудахъ, вены, постепенно сливаясь изъ болѣе мелкихъ въ болѣе крупныя, идутъ къ сердцу, гдѣ и заканчиваются, изливая свою кровь въ предсердія. Отъ артерій онѣ отличаются тонкими стѣнками, меньшей упругостью и рядомъ внутреннихъ заслонокъ, которыя допускаютъ свободный притокъ крови къ сердцу, но препятствуютъ ея обратному теченію въ волосные сосуды. Процессъ полнаго кровообращенія можетъ быть представленъ слѣдующимъ образомъ: кровь съ нормальнымъ запасомъ питательнаго матеріала и кислорода, при каждомъ сокращеніи сердца выбрасывается изъ лѣваго желудочка въ большой артеріальный стволъ - АОРТУ, а черезъ нее, дальше по артеріямъ, къ различнымъ органамъ вплоть до ихъ капилляровъ. Здѣсь, вслѣдствіе расширенія общаго просвѣта, быстрота ея теченія замедляется; питательныя вещества и кислородъ поглощаются тканями, а кровь, взамѣнъ ихъ, насыщается углекислотой и другими ненужными для организма продуктами; цвѣтъ ея изъ ярко-краснаго переходитъ въ темный. Приведенная въ негодность кровь уже по венамъ возвращается къ сердцу и вливается въ правое предсердіе. Отсюда она переходитъ въ правый желудочекъ и силой тѣхъ же сокращеній сердца идетъ дальше и черезъ такъ называемую ЛЕГОЧНУЮ АРТЕРІЮ поступаетъ въ легкія. Въ послѣднихъ образуется новая капиллярная сѣть, дающая возможность обмѣнить углекислоту на кислородъ, получаемый легкими при дыханіи. Окисленная такимъ образомъ кровь, черезъ легочныя вены, идетъ обратно въ лѣвое предсердіе, а оттуда въ лѣвый желудочекъ, чтобы начать новый кругооборотъ по всему тѣлу.

Сама кровь состоитъ изъ жидкой части - плазмы, содержащей бѣлковыя вещества и различныя соли, и такъ называемыхъ форменныхъ элементовъ - красныхъ и бѣлыхъ шариковъ, изъ которыхъ первые, между прочимъ, содержатъ красящее вещество - гемоглобинъ, придающій крови красный цвѣтъ.

Артеріи, благодаря своей упругости, при каждомъ толчкѣ сердца волной крови нѣсколько растягиваются, а затѣмъ опять сокращаются; это поднятіе ихъ называется ПУЛЬСОМЪ и хорошо прощупывается въ поверхностно лежащихъ сосудахъ, чѣмъ обыкновенно пользуются для сосчитыванія числа ударовъ сердца и вообще опредѣленія его дѣятельности.

ОРГАНЫ ДЫХАНІЯ.

Цѣль дыханія - доставить тѣлу достаточное для него количество кислорода и удалить различные негодные продукты, между которыми главное мѣсто занимаетъ углекислота; дѣйствія эти выполняютъ дыхательное горло и легкія.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ ГОРЛО или трахея представляетъ изъ себя толстую, съ упругими хрящевыми стѣнками, трубку, заложенную въ передней части шеи и спускающуюся позади грудной кости въ грудную полость. Верхняя, значительно измѣненная часть трахеи называется ГОРТАНЬЮ; она сообщается съ глоткою и, будучи снабжена особымъ приспособленіемъ - голосовыми связками, служитъ органомъ голоса.

Отверстіе гортани во время глотанія пищи, во избѣжаніе попаданія послѣдней въ дыхательные пути, закрывается НАДГОРТАННИКОМЪ - клапанообразной хрящевой пластинкой, прикрѣпленной у корня языка. Нижній конецъ дыхательнаго горла въ грудной клѣткѣ дѣлится на двѣ трубки - БРОНХИ, уходящія въ глубину обоихъ легкихъ; здѣсь

бронхи разветвляются въ разныхъ направленіяхъ, причемъ стѣнки ихъ, постепенно теряя хрящи, становятся тоньше, а калибръ бронховъ становится все меньше и меньше.

ЛЕГКИХЪ - два: правое и лѣвое. Они заполняютъ большую часть грудной полости и состоятъ изъ множества маленькихъ, спаянныхъ между собою воздушныхъ пузырьковъ, которые, открываясь въ мелкіе бронхи, сообщаются при помощи ихъ съ наружнымъ воздухомъ.

Вокругъ каждаго легочнаго пузырька имѣется сѣть волосныхъ сосудовъ, кровь которыхъ, благодаря тонкости стѣнокъ, легко можетъ обмѣниваться газами съ воздухомъ пузырьковъ.

Актъ дыханія состоитъ изъ двухъ отдѣльныхъ моментовъ: вдыханія или втягиванія воздуха и непосредственно слѣдующаго за нимъ выдыханія; затѣмъ до новаго вдыханія замѣчается небольшая остановка. При нормальныхъ условіяхъ, на одно дыханіе приходится, приблизительно, четыре біенія сердца.

Механизмъ дыхательныхъ движеній слѣдующій /рис.15/: подъ вліяніемъ сокращенія межреберныхъ и нѣкоторыхъ пучковъ глубокихъ спинныхъ мышцъ, происходитъ поднятіе реберъ, что вызываетъ увеличеніе размѣровъ грудной клѣтки въ передне-заднемъ и поперечномъ направленіяхъ. Въ то же время сокращается и діафрагма; она уплощается и, опускаясь своими средними частями внизъ, ведетъ, такимъ образомъ, къ увеличенію вертикальнаго размѣра. Вслѣдствіе общаго расширенія грудной полости, въ ней получается отрицательное давленіе и воздухъ черезъ носъ и ротъ устремляется въ легкія, послѣдовательно проникая въ глотку, гортань, трахею, бронхи и легочные пузырьки. Какъ только вдыхательное движеніе грудной клѣтки остановилось и дѣйствіе вызвавшихъ его мышцъ закончилось, растянутыя легкія стараются, благодаря своей эластичности, принять обычные размѣры; сокращаясь, они тянутъ за собой ребра и діафрагму, грудная клѣтка уменьшается,- происходитъ выдохъ. Помимо упругости легочной ткани,- выдоху способствуетъ эластичность реберныхъ хрящей и брюшныхъ мышцъ, а также тяжесть самой грудной клѣтки.

Выходящій изъ легкихъ воздухъ содержитъ меньше кислорода, но въ немъ есть примѣсь нѣкоторыхъ ядовитыхъ продуктовъ, много углекислоты и водяныхъ паровъ.

Напрягающіяся при выдыханіи мышцы - межреберныя, какъ показываетъ само названіе, находятся между ребрами и тянутся отъ одного къ другому, въ видѣ двухъ косыхъ слоевъ: наружнаго и внутренняго.

При усиленномъ дыханіи, какъ при вдохѣ, такъ и при выдохѣ, кромѣ указанныхъ мышцъ, участвуетъ еще много другихъ; это почти всѣ тѣ мышцы, которыя имѣютъ точки прикрѣпленія на ребрахъ, или которыя, такъ или иначе, соприкасаются съ дыхательными путями. Дѣйствіе нѣкоторыхъ изъ нихъ указано въ главѣ о работѣ мышцъ.

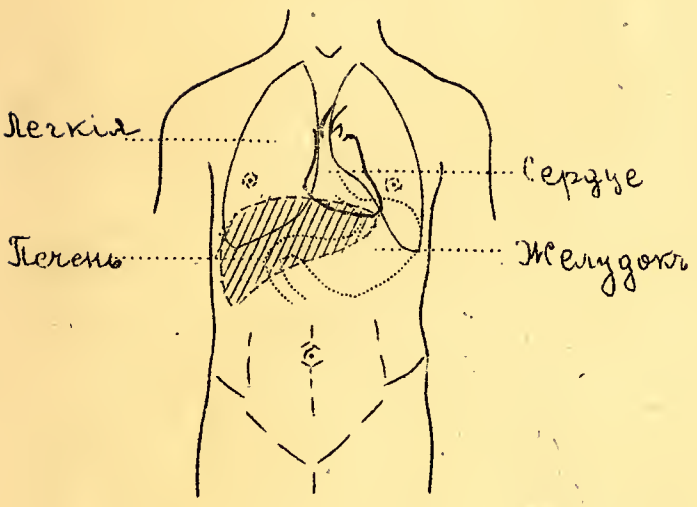
Въ легкихъ постоянно находится нѣкоторое количество воздуха. Если сдѣлать самое глубокое вдыханіе, а потомъ такое же выдыханіе, то все количество вышедшаго при этомъ воздуха называется жизненной емкостью легкихъ; оставшаяся въ нихъ часть - остаточнымъ воздухомъ. Дыхательнымъ воздухомъ называется тотъ его объемъ, который входится въ легкія и выводится изъ нихъ при покойномъ дыханіи /въ среднемъ 500 куб.сант./

Дѣятельныя движенія грудной клѣтки способствуютъ переходу крови изъ праваго сердца въ лѣвое и поэтому неправильное, очень частое и поверхностное или прерывистое дыханіе, помимо плохой вентиляціи самихъ легкихъ, вредно отражается на работѣ сердца.

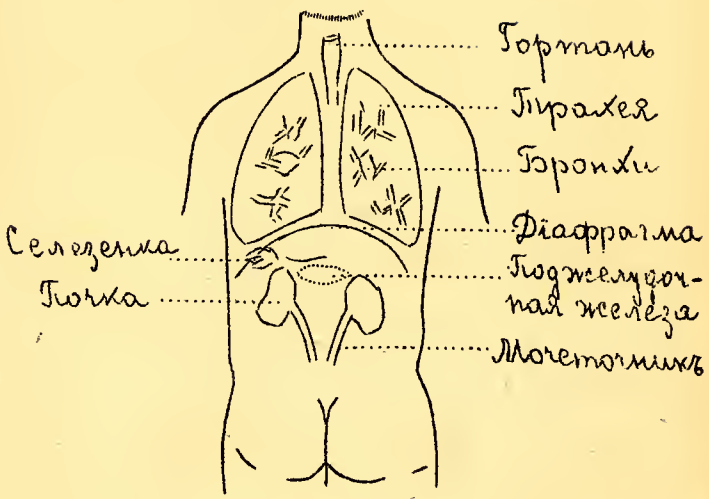
Продолженіе слѣдуетъ.

Органы груди и живота

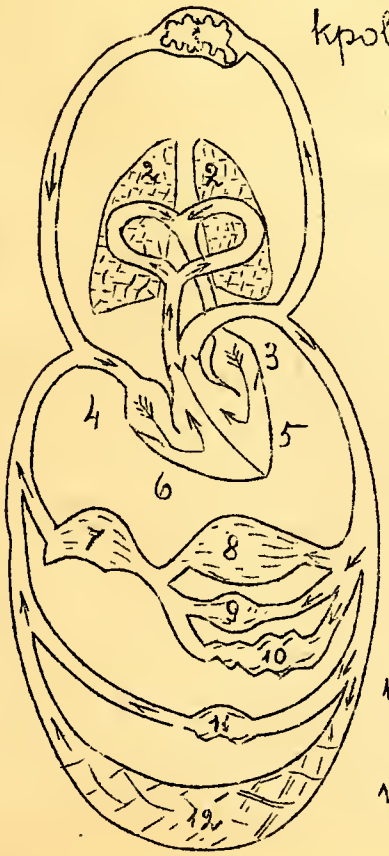
Спереди



Сзади

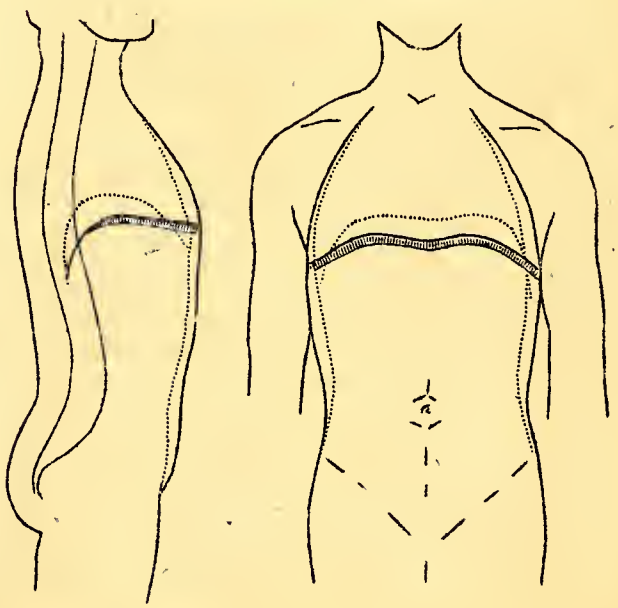


Діаграмма кровообращенія



1. Мозгъ
2. Легкія
3. Лѣвое предсердіе
4. Правое "
5. Лѣвый желудочекъ
6. Правый "
7. Печень
8. Желудокъ
9. Селезенка
10. Кишки
11. Почки
12. Конечности.

Діаграмма, показывающая спереди и сбоку опусканіе діафрагмы и расширеніе грудной и брюшной полости — сплошная черта ——; подниманіе діафрагмы и суженіе грудной и брюшной полости — черта точками .....



ОБУЧЕНІЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНІЮ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТѢ.

/продолженіе/

Будемъ поступать также и во время упражненія; предоставимъ животу выпячиваться при дыханіи позволяя такимъ образомъ діафрагмѣ совершать движеніе максимальнаго объема.

Сокращеніе мышцъ живота, въ этотъ моментъ, если оно не вызвано необходимостью, вытекающей изъ особенностей самого движенія, можетъ только стѣснять подвижность грудной клѣтки.

Но во время выдыханія слѣдуетъ сокращать мускулы живота, вбирая въ себя животъ. Благодаря этому, давленіемъ мышечнаго "пояса" брюшной стѣнки, внутренности брюшной полости, а слѣдовательно и діафрагма оттѣсняются увлекая за собой нижнюю часть грудной клѣтки, что весьма помогаетъ сдѣлать выдыханіе дѣйствительнымъ и полнымъ.

Во время выдыханія и при посредствѣ динамическаго сокращенія, мускулы живота должны развиться пропорціонально остальной мускулатурѣ.

И въ силу того же выдыхательнаго сокращенія будетъ обезпечена, какъ форма живота такъ и правильное положеніе органовъ брюшной полости.

Прежде чѣмъ приступить къ занятіямъ по техникѣ дыханія цѣлесообразно заставить ученика продѣлать нѣкоторое количество дыханій "впустую" сперва въ лежачемъ положеніи, а потомъ въ стоячемъ. Но слѣдуетъ при этомъ, какъ мы уже говорили, не допускать, чтобы это дыханіе было слишкомъ продолжительнымъ.

Въ практикѣ обыкновенно ограничиваютъ число дыханій пятью въ каждомъ положеніи тѣла; но заставляя производить эти движенія очень медленно и тщательно показывая ихъ обучаемому и исправляя наглядно ошибки, которыя онъ совершаетъ. Послѣ исполненія этого и достиженія правильнаго дыханія, слѣдуетъ перейти къ послѣдовательнымъ упражненіямъ, въ которыхъ техника дыханія, оставаясь подъ наблюденіемъ должна быть постоянно правильной, что является существеннымъ условіемъ для достиженія автоматичности дыханія.

ДЫХАНІЕ ВО ВРЕМЯ МЕДЛЕННЫХЪ ДВИЖЕНІЙ.

При медленныхъ движеніяхъ, дышать правильно гораздо легче чѣмъ при быстрыхъ, въ особенности если при этомъ помнить, что ритмъ дыханія нужно приноравливать къ движеніямъ, а не наоборотъ.

Нужно еще помнить, что вдыханіе должно совпадать съ общимъ разгибаніемъ тѣла или при движеніи рукъ съ ихъ подыманіемъ /взрученіемъ/, разведеніемъ /урученіемъ/ или отведеніемъ /зарученіемъ/; при движеніи ногъ - съ ихъ опусканіемъ, сведеніемъ или разгибаніемъ /вытягиваніемъ/. Обратно, выдыханіе должно совпадать съ общимъ сгибаніемъ тѣла, опусканіемъ, сведеніемъ, приведеніемъ или отведеніемъ и подниманіемъ или сгибаніемъ нижнихъ конечностей. Если случится что движеніе ногъ и движенія рукъ указываютъ, какъ будто на обратную фазу дыханія, то нужно руководствоваться движеніемъ рукъ, какъ болѣе нераздѣльнымъ съ движеніемъ грудной клѣтки.

При упражненіяхъ сложныхъ первое движеніе начинается съ вдыханіемъ - и это происходитъ совершенно естественно,- но въ нѣкоторыхъ движеніяхъ, какъ напримѣръ, подыманіе вытянутой ноги, первое движеніе падаетъ на выдыханіе, что кажется страннымъ въ этихъ случаяхъ нужно сдѣлать сперва вдыханіе "впустую" и начинать движеніе при выдыханіи, эта сторовка необходима, дабы сразу начать -

правильное дыханіе, она достигается легко при небольшомъ вниманіи.

ДЫХАНІЕ ПРИ БЫСТРЫХЪ ДВИЖЕНІЯХЪ.

Въ данномъ случаѣ не можетъ быть вопроса о полномъ согласованіи дыханія съ движеніемъ ибо это привело бы въ дѣйствительности къ дыханію слишкомъ быстрому, а потому неизбѣжно неполному и недостаточно полезному. Нужно однако "разложить" ритмъ движенія и ратмъ дыханія и дѣлать на одинъ темпъ дыханія нѣсколько темповъ движенія. Но является ли дѣйствительно необходимостью стремиться установить между этими двумя ритмами математическое взаимоотношеніе и нельзя ли было бы достигнуть, въ продолженіе одного упражненія любой быстроты, спокойнаго дыханія, но безъ опредѣленнаго соотношенія, такъ чтобы темпы производились, начинались и кончались въ любой моментъ исполненія движенія. Въ этомъ заключался бы идеалъ разъединенія дыханія отъ упражненія, но кромѣ того, что въ данномъ случаѣ нужно было бы постигнуть одну изъ самыхъ трудныхъ техническихъ задачъ пришлось бы лишиться совершенно естественнаго вышеуказаннаго способа, для контроля акта дыханія.

Въ подтвержденіе сказаннаго возьмемъ для примѣра упражненіе, которымъ обыкновенно пользуются, чтобы начать обученіе дыханію во время быстрыхъ движеній, это ходьба съ дыханіемъ,- упражненіе самое естественное и самое казалось бы простое. Между тѣмъ съ удивленіемъ увидимъ, какъ плохо оно исполняется даже людьми съ развитымъ чувствомъ ритма, даже музыкантами. для начала нужно взять самый простой случай, заставляя обучаемое лицо ходить, дѣлая полное вдыханіе, потомъ полное выдыханіе каждое одинъ разъ на 2 шага.

Замѣчаютъ при этомъ немедленно, что обучаемый не умѣетъ прекращать дыханіе въ равные промежутки времени и распредѣлять его на рядъ движеній даже самыхъ элементарныхъ.

Тогда является необходимымъ приступить къ нѣсколькимъ подготовительнымъ упражненіямъ,- научить его дышать не производя упражненія,- въ два, три, четыре счета,а потомъ повторить это упражненіе на ходу.

Это можетъ показаться немного искуственнымъ, но для того, чтобы понять необходимость этого пріема, нужно перенестись, къ достигаемымъ результатамъ. Въ дѣйствительности въ нормальномъ состояніи, ритмъ дыханія не долженъ былъ бы быть сознательнымъ, но замѣчаютъ, что въ силу этого чаще всего этотъ ритмъ бываетъ и несовершеннымъ, даже у людей втянутыхъ /тренированныхъ/.

Передача нашему сознанію этого распредѣленія ритма дыханія должна быть мгновенной,- и она является необходимой чтобы данное лицо успѣло сдѣлать при этихъ условіяхъ полное дыхательное движеніе. Потомъ уже, постепенно, это движеніе перейдетъ въ автоматизмъ становясь все болѣе точнымъ полнымъ и наконецъ дѣйствительнымъ. Это является скромнымъ подтвержденіемъ словъ Густава Лебона, сказавшаго, что воспитаніе есть искуство заставить сознательное перейти въ безсознательное. Съ другой стороны, это упражненіе дыханія при быстрыхъ движеніяхъ представляетъ, дѣйствительно начало пріобрѣтенія свободы дыханія при самыхъ разнообразныхъ движеніяхъ. Отъ простой ходьбы переходятъ къ движеніямъ рукъ представляющимъ уже больше затрудненій для ихъ отдѣленія отъ движенія грудной клѣтки т.к. руки съ ней болѣе содружественны. Потомъ постепенно можно приступить ко всѣмъ разновидностямъ упражненій, какъ напр. движенія, закругленныя, полныя, по методѣ Дёмени, гармоническая гимнастика, движенія утилитарныя по методѣ Эбера, спортивныя упраж-

ненія и наконецъ спортивная техника. Но здѣсь мы естественно переходимъ въ область современной медицины и уже врачу принадлежитъ право судить о моментѣ, когда онъ долженъ поручить лицо въ достаточной степени обученное дыханію, наставнику /руководителю/ той или иной методы или спортивному тренеру. Важно отдавать себѣ отчетъ, что эта дополнительная и предварительная стадія упражненій необходима, чтобы можно было сказать, что обучаемые дѣйствительно достигли нормальнаго состоянія, которое позволяетъ имъ свободно работать на открытомъ стадіонѣ или въ полѣ, не стѣсняя, не сдавливая свою грудь за школьной партой, видя за собой кабинетъ врача.

Появленіе автоматичности дыханія легко устанавливается въ многочисленныхъ случаяхъ и въ частности во время игръ, къ которымъ всѣ дѣти должны имѣть доступъ.

Учителя или родители интересующіеся этимъ вопросомъ увидятъ тогда, какъ ребенокъ самъ приноравливаетъ свое дыханіе къ упражненію и какъ хорошіе результаты быстро сказываются на его общемъ состояніи, которое улучшается на ряду, съ улучшеніемъ внѣшняго вида и выраженія лица, равно какъ и повышеніемъ физической и умственной дѣятельности.

КОНТРОЛЬ ДЫХАНІЯ И ТРЕНИРОВКА СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНОЙ ДѢЯТЕЛЬНОСТИ.

Въ вышеизложенномъ въ общихъ чертахъ отмѣчено то, что должны мы понимать подъ именемъ "обученіе дыханію", но для врачей которые интересуются этимъ вопросомъ нужно отмѣтить еще два значительныхъ слѣдствія, вытекающихъ изъ этого обученія, и личной тренировки.

При индивидуальной тренировкѣ дыханіе можетъ служить для контроля напряженія. Возьмемъ, напримѣръ, лицо, которое для того, чтобы развивать одновременно свои ноги, свое сердце и свои легкія, упражняется въ бѣгѣ и будетъ бѣжать, напримѣръ, вдыхая и выдыхая каждые 4 скачка.

Къ концу нѣкотораго промежутка времени, его дыханіе станетъ нѣсколько короче и онъ сможетъ производить одну фазу дыханія во время напримѣръ только 3-хъ скачковъ.

Если онъ будетъ продолжать бѣгъ безъ замедленія, его дыханіе, дѣлаясь все болѣе короткимъ, даетъ ему возможность дышать только на 2 очка и бѣгунъ будетъ вынужденъ открыть широко ротъ и не обращать больше вниманія на согласованіе темпа бѣга и дыханія, способствуя этимъ полученію того количества воздуха, каковое ему теперь необходимо. Все, что мы только, что изложили, является вынужденнымъ и допустимо въ состязаніи, въ физическомъ же воспитаніи было бы ошибкой.

Въ тотъ моментъ когда бѣгущій человѣкъ чувствуетъ, что его дыханіе укорачивается, онъ долженъ помнить, что за утомленіемъ легкихъ скрывается сердце, которое начинаетъ чрезмѣрно работать. Тогда бѣгунъ долженъ замедлить свой бѣгъ и руководствоваться для регулированія скорости лишь возможностями своего организма, отбросивъ всякія мысли о часахъ судьи.

Такимъ образомъ онъ сохранитъ легкость дыханія, свой настоящій /дѣйствительный/ ритмъ и будетъ втягиваться въ работу въ лучшемъ смыслѣ слова.

Бѣгунъ долженъ помнить, что только до тѣхъ поръ пока онъ можетъ дышать на три или четыре скачка, онъ находится въ границахъ усилія, которыя ему позволяетъ его втянутость, если же его дыханіе еще болѣе учащается, онъ долженъ уменьшить свое напряженіе, ища

къ этомъ относительнаго отдыха.

Наблюдая такимъ образомъ за своимъ дыханіемъ онъ научается осознавать въ его напряженіи усилія своего сердца, которыя сами по себѣ, остаются для него безсознательными.

Но вѣдь регулируя свое напряженіе /работу/ по ритму дыханія, бѣгунъ тѣмъ самымъ будетъ регулировать усиліе своего сердца и сможетъ его поддерживать въ границахъ напряженія, достигнутыхъ степенью его втянутости /тренировкой/.

Такимъ образомъ можно вести одновременно въ продолженіи физическаго и спортивнаго обученія, обученіе дыханію и приспосабливанія, а потомъ и втягиваніе /тренировку/ сердца, что предохранитъ его отъ расширенія, хотя большею частью и неопаснаго, но все же непріятнаго, въ періодъ развитія, а въ послѣдствіи уже опаснаго.

Послѣднее заключеніе выводитъ насъ нѣсколько изъ рамокъ нашего предмета и заставляетъ перейти къ темѣ о медицинскомъ контролѣ въ физическомъ воспитаніи и той роли, которую долженъ былъ бы играть въ немъ врачъ. Нужно однако признать, что мы къ сожалѣнію далеки еще отъ того, чтобы отводить вмѣшательству врача въ дѣлѣ физическаго воспитанія подобающее ему мѣсто, въ особенности въ дѣлѣ воспитанія подростающаго поколѣнія.

Перевелъ съ французскаго

бр.Игорь Рычковъ /Земунъ/

Подъ редакціей Старосты С.Р.С. бр.Р.К.Дрейлинга и Завѣдующаго медецинскимъ надзоромъ въ Кр.Союзѣ Р.С.въ Югославіи д-ръ бр. Пожарискій.

ПРИМѢЧАНІЕ ПЕРЕВОДЧИКА: Если къ такому заключенію приходитъ авторъ-французъ, при нормальныхъ условіяхъ жизни, богатыхъ возможностями и организованномъ надзорѣ, то что же сказать о нашей настоящей обстановкѣ.

УПРАЖНЕНІЯ НА НЕРАВНЫХЪ БРУСЬЯХЪ

для сестеръ и подростковъ.
/переводъ съ чешскаго/.

I. Наскокомъ сгибъ надхватомъ - кругъ предноживъ правой - кругъ предноживъ лѣвой - перемахъ отбочивъ вправо до высѣда поперекъ на нижній брусъ, лѣвая въ сгибѣ на верхнемъ брусѣ - ссѣдъ внутрь - кругъ заноживъ правой - предмахъ - заножка.

II. Наскокомъ сгибъ надхватомъ - кругъ уноживъ правой - кругъ уноживъ лѣвой - кругъ отбочивъ вправо - перемахъ отбочивъ вправо до виса лежа продольно - вышмыгъ передомъ до вспора на верхнемъ брусѣ - подметъ черезъ нижній брусъ до стоя на землѣ.

III. Наскокомъ сгибъ надхватомъ - кругъ отбочивъ вправо - свисъ и связать съ кругомъ отбочивъ вправо подъ нижнимъ брусомъ - снова сгибъ и перемахъ отбочивъ вправо - вышмыгъ передомъ до вспора на верхнемъ брусѣ - . . правой на нижній брусъ - перемахъ заножившъ сножившъ черезъ верхній брусъ - внутрь и предножка съ I/I поворотомъ вправо.

IУ. Изъ стоя подъ верхнимъ брусомъ правымъ бокомъ къ нижнему брусу.

Подскокомъ съ I/I поворотомъ до сгиба правой, лѣвой въ упорѣ - предмахъ - замахъ - кругъ заножившъ лѣвой - на предмахѣ вскокъ лѣвой до стоя на нижнемъ брусѣ - предклонъ - заножить правую - уручить - вспрямленіе - приножить правую и сразу съ I/2 поворотомъ до стоя продольнаго на нижнемъ брусѣ - отбочка вправо черезъ верхній брусъ.

„ВОТЪ ЛѢГУШКА ПО ДОРОЖКѢ"

Упражненіе для дѣтей младшаго возраста.

Счетъ - 2/4

Темпъ - средній.

Исходное положеніе: упоръ въ присѣдѣ - руки между колѣнъ.

При поднятіи занавѣса дѣти, въ исходномъ положеніи поютъ одинъ куплетъ /безъ словъ/ въ качествѣ вступленія.

I-е УПРАЖНЕНІЕ.

I.	I.Вотъ	Встать - уручить.
	-.ля	Выдержъ.
	2.гуш	I/2 скорчить уручивъ внизъ, кисти на бедра.
	-.ка	Выдержъ.
II.	I.по	Стой вышажный лѣвой впередъ.
	-.до	Стой вышажный правой впередъ.
	2.рож	Стой вышажный лѣвой впередъ.
	-.кѣ	Присуномъ правой стой спятный.
III.	I.ска	Упоръ въприсѣдѣ - руки между колѣнъ.
	-.четъ	Выдержъ.
	2.вы	Присѣдъ уножный правой.
	-.тя	Выдержъ.
IУ.	I.нув	Подскокомъ упоръ въ присѣдѣ уножно лѣвой
	-.ши	Выдержъ.
	2.нож	Присуномъ лѣвой упоръ въ присѣдѣ - руки между колѣнъ
	-.ки	Выдержъ.
У.	I.Ква	Встать - I/2 скорчить уручивъ внизъ, кисти на бедра
	-.	Выдержъ.
	2.Ква	Упоръ въ присѣдѣ - руки между колѣнъ.
	-.	Выдержъ.
УI.	I.Ква	Въ присѣдѣ заскокъ.
	-.Ква	Въ присѣдѣ заскокъ.
	2.Ква	Въ присѣдѣ заскокъ.
	-.	Выдержъ.
УII.	I.Ска	Присѣдъ уножный правой.
	-.четъ	Выдержъ.
	2.вы	Подскокомъ присѣдъ уножный лѣвой.
	-.тя	Выдержъ.
УIII.	I.нув	Присуномъ лѣвой упоръ въ присѣдѣ - руки между колѣнъ
	-.ши	Выдержъ.
	2.нож	Встать - I/2 скорчить уручивъ внизъ, кисти на бедра.
	-.ки	Выдержъ.

2-е УПРАЖНЕНІЕ.

I. I.О Полуприсѣдъ - выбросить въ предрученіе внаружу.
-.на Выдержъ.
2.съ коч Встать - I/2 скорчивъ уручить внизъ, кисти на бедра.
-.ки Выдержъ.

II. I.да Полуприсѣдъ - выбросить въ предрученіе наружу лѣвую
-.на Выдержъ.
2.коч Встать - I/2 скорчивъ уручить внизъ лѣвую, кисть на бедро.
-.ку Выдержъ.

III. I.да Выбросить въ предрученіе вверхъ наружу правую.
-.за Выдержъ.
2.муш Выбросить въ предрученіе вверхъ наружу лѣвую.
-.ко Выдержъ.

IУ. I.ю Подскокомъ встать на лѣвой, I/2 скорчить заноживъ правую.
-.въ при Подскокомъ встать на правой, I/2 скорчить заноживъ лѣвую - предручить вверхъ.
2.скоч Подскокомъ втать на лѣвой, I/2 скорчить заноживъ правую - предручить внаружу.
-.ку Приноженіемъ правой упоръ въ присѣдъ - руки между колѣнъ.

У. I.Ква Ударить ладонями о землю.
-. Выдержъ.
2.Ква Ударить ладонями о землю.
-. Выдержъ.

УI. I.Ква Ударить оземлю правой ладонью.
-.Ква Ударить о землю лѣвой ладонью.
2.Ква Ударить о землю правой ладонью.
-. Выдержъ.

УII. I.да Встать - предручить вверхъ наружу правую, лѣвая на бедро.
-.за Выдержъ.
2.муш Выбросить въ предрученіе вверхъ наружу лѣвую.
-.ко Выдержъ.

УIII. I.ю Подскокъ на лѣвой, I/2 скорчить заноживъ правую.
-.въ при Подскокъ на правой, I/2 скорчить заноживъ лѣвую.
2.скоч Подскокъ на лѣвой, I/2 скорчить заноживъ правую.
-.ку Приножить правую - приручить.

3-е УПРАЖНЕНІЕ.

I. I.О Взручить черезъ предрученіе.
-.на Выдержъ.
2.муш Уручить.
-.ку Выдержъ.

II. I.не Предручить во внутрь, хлопнуть въ ладоши.
-.пой Хлопнуть въ ладоши.
2.ма Хлопнуть въ ладоши.
-.ла Уручить.

III. I.толь Предножить правую - предручить.
-.ко Выдержъ.
2.нож Приножить правую - уручить.
-.ки Выдержъ.

IУ. I.за Предножить лѣвую - предручить.
-.ма Выдержъ.
2.ра Приножить лѣвую - уручить.
-.ла Выдержъ.

У. I.Ква Присѣдъ.
-. Выдержъ.
2.Ква Встать
-. Выдержъ.

Руки все время выдержъ въ урученіи

УІ. I.Ква Притопнуть лѣвой
-.Ква Притопнуть правой
2.Ква Притопнуть лѣвой
-. Выдержъ.

УІІ. I.Толь Предножить правую - предручить.
-.ко Выдержъ.
2.нож Приножить правую - уручить.
-.ки Выдержъ.

УІІІ. I.за Предножить лѣвую - предручить.
-.ма Выдержъ.
2.ра Приножить лѣвую - приручить.
-.ла Выдержъ.

Братъ И.Чернявскій.

П.С.Если есть возможность, то хорошо дѣтей нарядить лягушками. Отъ костюмовъ упражненіе выиграетъ. Платья - зеленыя; шапочки въ видѣ головы лягушки.

ХРОНИКА

БѢЛГРАДЪ.

Об-во принимало участіе въ количествѣ I3 братьевъ и 8 сестеръ въ устройствѣ Об-вомъ Р.С.въ Чупріи академій въ Чупріи и Ягодинѣ. Сестры и братья Об-ва выступали въ вольныхъ движеніяхъ и упражненіяхъ на параллельныхъ брусьяхъ. Обѣ академіи прошли съ большимъ моральнымъ успѣхомъ.

Стрѣлковый отдѣлъ.

I4-УI с.г. въ Сокольнѣ Об-ва Р.С.въ Земунѣ состоялись стрѣлковыя состязанія между двумя Об-вами. Отъ каждаго Об-ва состязалось отдѣленіе въ составѣ I0 стрѣлковъ. На первое мѣсто вышло Об-во Р.С.въ Бѣлградѣ выбивъ I344 очка. Изъ одиночекъ лучшими стрѣлками оказались братья: Базаревичъ Всеволодъ /Об-во Р.С.въ Бѣлградѣ/ и Бертельсъ-Меньшой Андрей /Об-во Р.С.въ Земунѣ/ выбивъ по I50 очковъ каждый изъ возможныхъ I80, что составляетъ 85 процентовъ. Стрѣльба велась изъ трехъ положеній: стоя, съ колѣна и лежа, по 5 патроновъ изъ каждаго положенія, по мишени "Діана" 6 см. въ радіусѣ.

Водный отдѣлъ.

Три раза въ недѣлю происходятъ ученія команды на яхтѣ Об-ва "Свѣтлана".

ЗЕМУНЪ.

I7-У с.г. состоялась торжественная академія по случаю полученія переходнаго приза. Принимали участіе всѣ категоріи гимнастовъ. Академія прошла успѣшно.

КРАГУЕВАЦЪ.

20-УI с.г. состоялась академія. Интересная программа и хорошее исполненіе. Вольныя движенія "Пятерка", составленныя бр.Н.Страдецкимъ, братья выполнили отлично.

НОВЫЙ САДЪ.

25-IУ с.г. Об-во устроило свою академію. Хорошо продуманная программа и тщательная подготовка содѣйствовали въ полной мѣрѣ успѣху академіи.

ОСЕКЪ.

3-У с.г. состоялась академія по случаю торжественнаго принесенія "Завѣта" членами Об-ва. Молодое Об-во съ успѣхомъ справилось со своей первой задачей и академія, при поддержкѣ братскихъ Об-въ Р.С.въ Земунѣ и Новомъ Саду прошла отлично.

ПОЧТОВЫЙ ЯЩИКЪ

Идя на встрѣчу нуждамъ руководителей, редакція, по мѣрѣ накопленія матеріала, будетъ выпускать слѣдующія отдѣльныя технические изданія:

I.Сокольская система гимнастики д-ра М.Тырша.

2.Разности.

3.Строевой уставъ.

4.Игры.

5.Сто начальныхъ упражненій на главныхъ снарядахъ.

6.Элементарная анатомія и физіологія.

7.Сборникъ статей по физическому воспитанію д-ра Пожарискаго.

Эти изданія будутъ выходить въ видѣ отдѣльныхъ книжекъ по самой доступной цѣнѣ /3.- 6 дин./ и могутъ служить руководителямъ большимъ подспорьемъ.

О Б Ъ Я В Л Е Н І Е

Воздушный, имени Капитана Нестерова отдѣлъ Об-ва Русскій Соколъ въ Бѣлградѣ, въ цѣляхъ созданія музея Русской авіаціи, проситъ всѣхъ имѣющихъ какіе-либо фотографіи или документы относящіеся къ исторіи развитія или жизни Русской авіаціи предоставить ихъ, хотя бы во временное пользованіе, отдѣлу, для снятія копій съ интересныхъ матеріаловъ.

СТѢННЫЯ ТАБЛИЦЫ - упражненій на параллельныхъ брусьяхъ, на русскомъ и сербско-хорватскомъ языкахъ.

Распространяйте таблицы въ братскихъ Обществахъ, въ гимназіяхъ, школахъ и всюду, гдѣ занимаются гимнастикой.

О Г Л А В Л Е Н І Е.

	стр.
I.Служебный отдѣлъ С.Р.С. и Кр.Союза	I
2.Сок.система гимнастики д-ра М.Тырша /продолженіе/	I8
3.Игры	26
4.Разности для дѣтей отъ 6 до I4 лѣтъ /продолженіе/	33
5.Элементарная анатомія и физіологія /продолженіе/	37
6.Обученіе правильному дыханію /окончаніе/	42
7.Упражненіе на брусьяхъ /для сестеръ/	46
8.Дѣтскія упражненія	47
9.Хроника	50
I0.Почтовый ящикъ	5I

Руководитель

№ 6

1936

БѢЛГРАДЪ

ИЗДАНІЕ
ТЕХНИЧЕСКАГО
КОМИТЕТА
КРАЕВОГО
СОЮЗА
РУССКАГО
СОКОЛЬСТВА
ВЪ ЮГОСЛАВІИ

ЦѢНА ОТДѢЛЬНАГО НОМЕРА 6 дин. или 2 фр. фр.

РУКОПИСИ НЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ.

СОЮЗЪ РУССКАГО СОКОЛЬСТВА
S. K. S. YOUGOSLAVIE-BEOGRAD MILOŠA VELIKOG, 54.

Руководитель

органъ техническихъ комитетовъ союза русскаго сокольства и краевого союза въ Югославіи.

№ 6 1936 г.

СЛУЖЕБНЫЙ ОТДѢЛЪ

СОЮЗЪ РУССКАГО СОКОЛЬСТВА.

Союзъ Русскаго Сокольства принималъ участіе въ слетѣ Союза Соколовъ Королевства Югославіи въ г.Суботицѣ 27 - 29 іюня текущаго года.

Участіе Союза выразилось въ:

I.Выступленіи на состязаніяхъ,
2.Выступленіи на полѣ,
3.Участіи въ торжественномъ шествіи по городу,
4.Выступленіи на слетской академіи,
5.Выступленіи на Славянскомъ вечерѣ,
6.Участіи коннаго отдѣла въ карусели на полѣ,
7.Открытіи и закрытіи слета оркестромъ русской музыки.

Къ сожалѣнію Союзъ не былъ представленъ полностью и главная тяжесть участія легла на Край Югославянскій. Ожидавшійся пріѣздъ нашихъ соколовъ изъ Края Болгарскаго, къ общему нашему сожалѣнію, не осуществился. Это была большая потеря для Союза во первыхъ потому-что отложилось свиданіе съ нашими братьями на неопредѣленное время, а во вторыхъ, потому что не было на слетѣ болѣе ста человѣкъ, которые, конечно, придали бы внушительности нашей группѣ. Изъ Болгаріи было всего навсего 3 брата.

Изъ Края Чехословацкаго присутствовали одинъ братъ и одна сестра.

Изъ Края Югославянскаго на слетъ съѣхалось 237 братьевъ и II9 сестеръ.

Въ состязаніяхъ приняли участіе 2 отдѣленія братьевъ изъ Об-въ Р.С.въ Бѣлградѣ и Земунѣ, по низшему Отдѣлу, одна сестра Об-ва Р.С.въ Бѣлградѣ, О.Лашкова, по среднему, и одно отдѣленіе сестеръ Об-ва Р.С.въ Бѣлградѣ по низшему отдѣлу.

Хотя подготовка по легкой атлетикѣ и не могла идти нормально за неимѣніемъ собственныхъ лѣтнихъ площадокъ, однако, результаты состязаній были очень хороши.

Отдѣленіе братьевъ Об-ва Р.С.въ Бѣлградѣ заняло I-ое мѣсто, выбивъ 4469 очковъ, 91 процентъ; отдѣленіе братьевъ Об-ва Р.С. въ Земунѣ заняло 2-ое мѣсто, выбивъ 4449 очковъ, 90 процентовъ. Три брата: Бичераховъ /Об-ва Р.С.въ Земунѣ/, Бѣлявскій и Гвоздевичъ /Об-ва Р.С.въ Бѣлградѣ/ получили по вѣнку. Братъ Бичераховъ занялъ вообще I-ое мѣсто, получивъ 99 процентовъ всѣхъ балловъ; остальные братья заняли: Io,I3,23,34,42,47,53,57,58,60 мѣста, изъ числа I54 состязующихся.

Сестра О.Лашкова заняла 3-е мѣсто по среднему отдѣленію.

Отдѣленіе сестеръ Об-ва Р.С.въ Бѣлградѣ заняло I-ое мѣсто, выбивъ 397,I очковъ, 92 процента. Сестра З.Лосева получила вѣнокъ, а остальныя сестры заняли 6,II,I5,I6 и двѣ сестры I9 мѣста, изъ 95 состязующихся.

Въ выступленіи на полѣ приняло участіе II6 братьевъ, считая выводящихъ.

Сестеръ выступало 75 человѣкъ.

Упражненія были продѣланы очень хорошо. Выходъ и уходъ были на достаточной высотѣ.

Сопровождалъ упражненія оркестръ Об-ва Р.С.въ Бѣлградѣ.

Въ торжественномъ шествіи по городу приняло участіе I60 братьевъ и 70 сестеръ съ 5 знаменами и оркестромъ музыки въ составѣ 26 человѣкъ съ 4 фанфарами и конный взводъ въ составѣ 9-ти рядовъ.

На слетской академіи Союзъ далъ два номера "Девятку" братьевъ и "Шестерку" сестеръ".

На Славянскомъ вечерѣ сестры и братья изъ Об-въ Р.С.въ Земунѣ, Новомъ Саду и Бѣлградѣ выступали въ исполненіи русскихъ танцевъ.

Въ этомъ году первый разъ конный отдѣлъ Союза принималъ участіе въ слетѣ.

На слетскомъ полѣ эскадронъ сокольской конницы исполнялъ каруселъ и четвертымъ взводомъ этого эскадрона были сокола конныхъ отдѣловъ изъ Об-въ Р.С.въ Бѣлградѣ и Новомъ Саду.

Открывали и закрывали слетъ трубачи Об-ва Р.С.въ Бѣлградѣ фанфарнымъ маршемъ съ башни городского дома.

Въ заключеніе можно сказать, что ни одинъ слетъ не проходилъ при такомъ интенсивномъ участіи нашего Союза. Труды увѣнчались успѣхомъ. Не жаль затраченныхъ въ теченіе года усилій - все искупается счастьемъ видѣть родно русскій флагъ, развѣвающійся равноправно съ флагами всѣхъ остальныхъ славянъ.

Наши побѣды не даютъ намъ права отдыхать, а наоборотъ - работать и работать, чтобы укрѣпить съ трудомъ завоеванное положеніе.

Итакъ съ Божей помощью впередъ.

ПОМНИ РОССІЮ.

З Д О Р О В О.

Начальникъ Союза Русскаго

Сокольства,

бр.Д.Камбулинъ.

Д О К Л А Д Ъ Н А Ч А Л Ь Н И К А

КРАЕВОГО СОЮЗА РУССКАГО СОКОЛЬСТВА ВЪ ЮГОСЛАВІИ

XIУ СЪѢЗДУ КРАЕВОГО СОЮЗА.

Дорогіе сестры и братья,

Свой отчетъ по технической работѣ Краевого Союза въ истекшемъ году я раздѣляю на слѣдующія части:

I. Подготовка Краевого Союза къ слетамъ.
II. Общее руководство технической работой Краевого Союза
III. Работа на мѣстахъ и численный составъ.

I. Подготовка Краевого Союза къ слету въ Софіи.

Предполагавшійся въ 1935г. слетъ въ Суботицѣ былъ отмѣненъ и все вниманіе Техническаго Комитета Кр.Союза было обращено на подготовку къ слету въ Софіи. Всей подготовкой къ слету вѣдалъ I-й Замѣститель Начальника Кр.Союза бр.А.Зоцъ совмѣстно съ Техническимъ Комитетомъ. Эта подготовка, какъ въ смыслѣ техническаго руководства, а такъ же и работы на мѣстахъ протекала нормально. Къ сожалѣнію не всѣ Общества нашего Края приняли участіе въ общей работѣ. Изъ 26 Обществъ Кр.Союза на слетѣ въ Софіи были представлены только 10 Обществъ въ составѣ 286 братьевъ и сестеръ считая и оркестръ. Наше участіе въ слетѣ выразилось въ слѣдующихъ главныхъ моментахъ: 11-го іюля въ 9,30 прибытіе эшалона въ Софію. Въ 16час. репетиція слетскихъ упражненій, прерванная сильнымъ проливнымъ дождемъ. Въ 20час. академія Русскаго Сокольскаго Общества въ Софіи, въ которой приняли участіе: отъ Об-ва Р.С.въ Бѣлградѣ 7 братьевъ на брусьяхъ и 9 сестеръ въ вольныхъ движеніяхъ; отъ Об-ва Р.С.въ Новомъ Саду - 6 сестеръ въ танцѣ "Русская". 12 іюля въ 9час. молебенъ по случаю открытія слета Его Величествомъ Царемъ Борисомъ. Послѣ молебна церемоніальный маршъ. Русскіе сокола удостоились получить Высочайшую похвалу. Въ 20час. Заря и шествіе съ факелами по городу. 13-го іюля въ 19час. наше выступленіе на стадіонѣ. 14 іюля въ 10час. возложеніе вѣнка на памятникъ Царя Освободителя и церемоніальный маршъ. Въ 21 часъ общій сборъ на стадіонѣ по случаю выдачи наградъ. С.Р.С. получилъ на знамя награду I-й категоріи /лавровый вѣнокъ съ Болгарской національной лентой/. 15-го іюля въ 23 часа отбытіе изъ Софіи.

На стадіонѣ выступали: 12 девятокъ, 5 ведущихъ, 1 знаменщикъ и 2 ассистента, а всего 116 братьевъ. Съ удовлетвореніемъ долженъ отмѣтить, что добросовѣстная подготовка на мѣстахъ, избавила всѣхъ насъ отъ излишнихъ репетицій, благодаря чему не пришлось напрасно растрачивать силы и время, чего нельзя сказать про предыдущіе слеты, откуда братья и сестры уѣзжали физически и морально утомленными. Наше выступленіе прошло хорошо, гладко, но оно бы выиграло больше, если бы не такой поздній часъ. Мы работали послѣ захода солнца, поэтому наступившія сумерки парализовали внѣшніе эфекты красокъ. Нѣкоторые недочеты техническаго характера приняты во вниманіе.

Изъ 116 братьевъ, выступавшихъ на стадіонѣ 49 было нормальнаго до 26 лѣтняго возраста и 67 старше нормальнаго возраста. Самому младшему изъ выступавшихъ было 15 лѣтъ и старшему 62 года. Средній возрастъ выступавшихъ 33 года. Эти цифры я привожу для того, чтобы показать, что: 1/Въ нашихъ рядахъ большой недохватъ молодежи и 2/Какъ свидѣтельство утверждающимъ, что въ выборѣ и состав-

леній упражненій для слетовъ мы, технические руководители грѣшимъ большими паузами въ ущербъ непрерывнымъ движеніямъ. Первое обстоятельство вынуждаетъ насъ обратить самое серьезное вниманіе на привлеченіе въ ряды Русскаго Сокольства нашей молодежи, особенно въ крупныхъ центрахъ, т.к. они то въ сущности и нуждаются въ тѣлесномъ воспитаніи. Второе - совершенно оправдываетъ дѣйствія техническаго руководителя, при составленіи упражненій, учитывающаго извѣстный предѣлъ упругости организма даннаго контингента.

Общая строевая дисциплина, выправка, маршировка въ строю, выходъ на стадіонъ - были на высотѣ, чего нельзя сказать про сборы. По сигналу собирались слишкомъ долго, несмтря на то, что часъ очереднаго выступленія всегда объявлялся заблаговременно передъ строемъ. Начальнику ведущему слетъ приходилось нѣсколько разъ мѣнять расчетъ строя, а всѣ сборы длились обычно до 1/2 часа. Другой недостатокъ - отсутствіе порядка въ общежитіи. Въ инструкціи Технического Комитета Кр.Союза точно опредѣлялся весь распорядокъ слета, тѣмъ не менѣе были нарушенія. Очень рѣдко можно было видѣть въ комнатахъ общежитія дежурныхъ; солома разбрасывалась по всему полу, проходовъ не было, вещи валялись въ большомъ безпорядкѣ, всюду соръ, пыль, а въ умывальныхъ еще хуже. Всѣ эти недостатки конечно легко устранимы, если Начальники Об-въ будутъ требовать отъ своихъ подчиненныхъ исполненія инструкцій. Въ общемъ же наше выступленіе на слетѣ въ Софіи можно считать успѣшнымъ по достигнутымъ результатамъ. Намъ только необходимо помнить всегда, что мы Русскіе Сокола, являясь единственными носителями нашего Русскаго трехцвѣтнаго флага на слетахъ особенно бережно должны относится къ этой великой чести.

Въ другихъ выступленіяхъ общаго характера нашъ Кр.Союзъ принималъ участіе: 1/Походъ на Опленацъ, который технически былъ проведенъ моимъ первымъ Замѣстителемъ бр.Зоцомъ; 2/Выступленіе Об-въ Р.С.въ Бѣлградѣ и Земунѣ на торжествахъ 30-ти лѣтняго юбилея Земунскаго Юго-Сокола; 3/парадъ въ Сокольнѣ Об-ва Р.С.въ Бѣлградѣ по случаю передачи слетскихъ наградъ отъ Болгарскаго отдѣла Обще-Воинскаго Союза и Казаковъ.

II. Общее руководство технической работой Краевого Союза.

Я считалъ для себя, какъ Начальника Краевого Союза, необходимымъ, въ теченіе года, объѣхать всѣ Общества Кр.Союза, чтобы путемъ личнаго общенія и непосредственной связи ознакомиться съ технической работой на мѣстахъ. Вступивъ, фактически, на должность только въ сентябрѣ мѣсяцѣ, т.к. былъ на службѣ внѣ Бѣлграда, мнѣ къ сожалѣнію удалось объѣхать только 10 Обществъ и могъ бы продолжить объѣздъ, но въ декабрѣ окончился срокъ нашему безплатному билету, а получить новый до настоящаго времени не удалось. Изъ вынесенныхъ мною впечатлѣній я пришелъ къ заключенію, что только непосредственная связь и личное общеніе могутъ создать обстановку нормальной живой и практической работы на мѣстахъ. Переписка, посылка циркуляровъ, инструкцій безъ живой связи мало достигаютъ цѣли въ условіяхъ нашей дѣйствительности, когда большинство Обществъ не располагаетъ достаточнымъ кадромъ техническихъ руководителей, но для этого Начальникъ Кр.Союза долженъ быть поставленъ въ условія, обезпечивающія ему эту возможность. Подъ этимъ я разумѣю обстановку освобождающую Начальника отъ большой нагрузки чисто канцелярской работой и издательской по части печатанія журнала "Руководитель". Въ технической части долженъ быть спеціальный дѣлопроизводитель, который бы исполнялъ всѣ эти функціи.

Помимо поѣздокъ, техническое руководство выразилось въ осуществленіи поставленныхъ Съѣздомъ Начальниковъ вопросовъ:

I. Проведена подготовительная работа къ Софійскому слету.
II. Учрежденъ отдѣлъ зимняго спорта.
III. Выработаны слетскія инструкціи, инструкціи по веденію занятій въ залѣ и порядокъ веденія занятій въ залѣ.
IУ. Учреждены районные руководители.
У. Своевременно разосланы слетскія упражненія къ предстоящему слету въ Суботишѣ.
УІ. Техническій Комитетъ внесъ въ Уставную Комиссію вопросъ о врачебномъ надзорѣ.
УІІ. Издавался и печатался журналъ "Руководитель".
УІІІ. Переписка и указанія.

По поводу журнала "Руководитель". Техническій Комитетъ не въ состояніи былъ удовлетворить полностью пожеланіе Съѣзда Начальниковъ о ежемѣсячномъ выпускѣ журнала по слѣдующимъ причинамъ: 1/Нашъ техническій органъ является одновременно и органомъ С.Р.С. Журналъ выходитъ не въ видѣ маленькой "Технической Странички", а солидно, въ 52 страницы и тотъ большой технический матеріалъ, который охватываютъ эти 4 номера требовали и большой работы редакціонной и издательской. Принимая во вниманіе, что вся работа главнымъ образомъ ложится на долю небольшого состава редакціонной коллегіи, выпускъ и этихъ 4 номеровъ можно признать вполнѣ удовлетворительнымъ, въ условіяхъ, въ которыхъ приходилось работать. Въ журналахъ помѣщены: 1/Строевой Уставъ, 2/Сто начальныхъ упражненій, 3/Упражненія, 4/Продолжаетъ печататься Сокольская система гимнастики д-ра Тырша, 5/Элементарная анатомія и физіологія для руководителей, 6/Обученіе правильному дыханію, 7/Разности и др. отдѣлы.

Къ сожалѣнію Начальники съ мѣстъ совершенно не принимаютъ участія въ работѣ журнала.

II. Работа на мѣстахъ.

Представленіе о работѣ на мѣстахъ складывается:
1/Отъ годовыхъ отчетовъ.
2/Отъ анкетъ Техническаго Комитета.
3/Отъ переписки.
4/Отъ личнаго общенія.

Къ сожалѣнію долженъ сказать, что сумма впечатлѣній отъ этихъ данныхъ въ общемъ мало утѣшительна. Изъ 26 Обществъ я получилъ только 15 годовыхъ отчетовъ, но и среди нихъ попадаются доклады въ 5 строчекъ вродѣ того, что "техническая работа не велась, потому, что всѣ братья и сестры въ возрастѣ", а "дѣти" спросилъ бы я, - и 20 анкетъ. Что же касается статистики посѣщаемости, то большинство Обществъ ее не посылаетъ, либо посылаетъ не аккуратно. У насъ имѣется точная діаграмма, составленная на основаніи статистическихъ данныхъ - она будетъ показана Съѣзду Начальниковъ. Тамъ указывается только 5 Обществъ присылавшихъ свѣдѣнія за цѣлый годъ. Есть Общества за весь годъ не отозвавшіеся ни на одно изъ нашихъ многочисленныхъ посланій. Въ канцеляріи Техническаго Комитета ведется на каждое Общество своя папка, куда складывается переписка съ Обществомъ и вотъ, на ряду съ объемистыми папками можно видѣть пустыя. Повидимому такъ же мертва и пуста жизнь этихъ Обществъ и Съѣзду необходимо обратить вниманіе на Общества, существующія только на бумагѣ.

Въ нѣкоторыхъ годовыхъ отчетахъ Начальниковъ приходится встрѣчаться съ такими замѣчаніями: "съ такого то числа начались регулярныя занятія по подготовкѣ къ очередной академіи", но рѣдко

гдѣ указывается "съ такого то числа начались регулярныя, систематическія занятія". Создается впечатлѣніе, что вся наша сокольская работа - школа для сцены, а не для жизни.

Обращается вниманіе на отсутствіе работы на чистомъ воздухѣ, за единичнымъ исключеніемъ всѣ Общества занимаются въ закрытыхъ помѣщеніяхъ, при чемъ въ нѣкоторыхъ Обществахъ безсистемная работа на снарядахъ доведена до культа и соревнованія, переходящія границы физіологическихъ запрещеній. Въ такихъ Обществахъ врачу необходимо чаще надзирать. Я бы могъ въ этомъ случаѣ дать зав.врачебнымъ отдѣломъ Кр.Союза справки. Въ докладахъ съ мѣстъ встрѣчаются и такія нотки: "Внутреннія раздоры среди членовъ Общества, недоброжелательно отношеніе къ Соколу большинства русской колоніи, поэтому Правленіе рѣшило временно прекратить дѣятельность". Въ другомъ мѣстѣ Начальникъ Об-ва жалуется на отсутствіе подлинной сокольской работы вообще, онъ пишетъ: "свое вниманіе Общество обращаетъ лишь на лицевую сторону, никогда, говоритъ онъ, мы не достигнемъ нашихъ идеаловъ, если среди насъ не будетъ правды и честности". Эти печальныя нотки, а ихъ не мало, очевидно рождаются въ глубинахъ какихъ то тяжелыхъ пережитковъ и переживаній въ жизни этихъ Обществъ. Вообще долженъ отмѣтить, что за малымъ исключеніемъ, въ Обществахъ не ведется нормальная техническая работа. Въ цѣляхъ единства дѣйствій, въ этомъ году, Техническимъ Комитетомъ выработаны инструкціи и порядокъ веденія занятій въ залѣ. Эти указанія, предусматривающія использованіе богатаго техническаго, систематическаго матеріала, дадутъ возможность руководителямъ съ пользой проводить занятія. Необходимо только, чтобы центральные технические органы слѣдили за тѣмъ, чтобы они выполнялись одинаково всѣми.

Считаю своимъ долгомъ отмѣтить работу Обществъ, точно и безукоризненно исполнявшихъ свои обязанности въ вопросахъ техническаго характера. Успѣхъ этихъ Обществъ объясняется тѣмъ, что въ нихъ ясно усвоена техническая идеологія, - ведутся систематическія занятія и тѣмъ, что работа зала идетъ въ постоянномъ тѣсномъ сотрудничествѣ съ воспитательской частью. Общества эти слѣдующія:

Об-во Р.С.въ Бѣлградѣ широко развернуло свои отдѣлы: стрѣлковый, фехтовальный, конный, водный, лыжный, авіаціонный. Этому послѣднему отдѣлу, ввиду проявляемаго интереса къ планеризму на мѣстахъ, возможно, что придется развернуться въ кадръ авіаціоннаго отдѣла Кр.Союза. Непрерывная и систематическая работа въ залѣ сказалась въ отличныхъ результатахъ на годовой академіи при участіи всѣхъ категорій.

Въ теченіе отчетнаго года Общество это имѣло 16500 часоработниковъ. Въ слетѣ въ Софіи участіе этого самого большого въ нашемъ Кр.Союзѣ Общества выразилось въ слѣдующихъ цифрахъ: въ парадѣ 94 чел. въ парадныхъ костюмахъ, т.е. 30% всѣхъ русскихъ соколовъ; въ выступленіи на стадіонѣ - 42 брата, т.е. 46% отъ Кр.Союза Русскаго Сокольства въ Югославіи.

Команда яхты Общества 2 раза участвовала на состязаніяхъ и оба раза заняла I-ое мѣсто, получивъ Олимпійскій и Королевскій флаги.

Об-во Р.С.въ Земунѣ: систематическія занятія при успѣшной подготовкѣ къ окружному и жупскому состязаніямъ дали блестящія результаты. Отдѣленіе братьевъ на этихъ двухъ состязаніяхъ заняло первое мѣсто, получивъ большой дипломъ. Всего за этотъ годичный періодъ Обществомъ получены 10 дипломовъ, изъ нихъ 6 большихъ и 4 малыхъ.

Об-во Р.С.въ Новомъ Саду: непрерывныя, систематическія занятія, весьма точная доставка свѣдѣній о работѣ зала. Очень цѣнно то, что Об-во охотно помогаетъ въ техническомъ отношеніи ближайшимъ Об-вамъ, присылаетъ упражненія со своихъ техническихъ выступленій для печатанія въ журналѣ "Руководитель".

Не могу не отмѣтить плодотворную работу въ Обществахъ Р.С.въ Бѣлой Церкви, Загребѣ, Нишѣ, Крагуевцѣ, давшихъ большое напряженіе по подготовкѣ къ слету въ Софіи. Замѣчается оживленіе и въ Об-вахъ Р.С.въ Скоплѣ, Суботицѣ, Сомборѣ и Сараевѣ.

Изъ личныхъ впечатлѣній во время объѣзда, какъ отрадное явленіе отмѣчаю устройство дѣтскаго лагеря Об-вомъ Р.С.въ Нишѣ. Этотъ лагерь былъ осуществленъ усиліями и энергіей сек.Начальницы Манойковой и бр.Манойкова. сумѣвшими раздобыть средства для этого полезнаго начинанія.

Об-во Р.С.въ Бѣлой Церкви, располагая главнымъ образомъ дѣтскимъ контингентомъ и находясь въ трудныхъ матеріальныхъ условіяхъ, все же приходами отъ отъ своихъ техническихъ выступленій, содержитъ свою Сокольню. Общество въ этомъ году устроило велосипедный пробѣгъ Бѣлая Церковь - Опленацъ. 5 братьевъ отъ Об-ва поклонились гробу Блаженопочившаго Короля-Витязя и возложили на гробъ лавровую вѣтку съ русскими національными лентами.

III. Численный составъ.

Братьевъ 282, сетеръ 143, подростковъ юношей 122, подростковъ дѣвушекъ 78, дѣтей мальчиковъ 277, дѣтей дѣвочекъ 219. Руководителей 50, руководительницъ 23. Изъ общаго числа руководителей только 20% съ квалификаціей и несмотря на кажущееся большое число руководителей въ 50 чел., все же ощущается большой недостатокъ въ нихъ. Въ среднемъ на руководителя приходится 16 - 20 человѣкъ, что очень много. Опытъ показалъ, что на одного руководителя должно быть не болѣе 10-ти чел., а принимая во вниманіе текучесть руководительскаго состава, необходимо подготовлять кадръ новыхъ руководителей. Вопросъ этотъ будетъ обсуждаться на Съѣздѣ Начальниковъ.

Изъ общаго числа братьевъ въ 282 чел. 40% имѣютъ возрастъ нормальный. Есть Об-ва, гдѣ весь составъ братьевъ выше нормальнаго возраста. Главный контингентъ зала дѣти, ихъ 700 чел. Это необходимо учесть и обратить особое вниманіе на этотъ контингентъ, въ смыслѣ привлеченія къ нимъ лучшихъ руководительскихъ силъ. Лучшихъ потому, что только хорошая опека и внимательное къ нимъ отношеніе могутъ дать результаты въ смыслѣ притока въ русскіе сокольи дѣтей. Этотъ элементъ и является, главнымъ образомъ, матеріаломъ, нуждающемся въ національномъ воспитаніи, какъ будущій сокольскій кадръ. Это важно именно теперь, когда среди русскихъ дѣтей есть много не умѣющихъ говорить по русски. Сокольня должна быть для нихъ маленькой Россіей.

Заканчивая свой докладъ считаю долгомъ поблагодарить своихъ сотрудниковъ, Замѣстителей Начальника Кр.Союза бр.бр.А.Зоца и А. Бертельсъ-Меньшого, а такъ же Техническій Комитетъ Краевого Союза и Редакціонную Коллегію журнала "Руководитель".

З Д О Р О В О.

Начальникъ Краевого Союза

бр.А.Ганъ.

П Р О Т О К О Л Ъ

ЗАСѢДАНІЯ СЪѢЗДА НАЧАЛЬНИКОВЪ НА XIУ СЪѢЗДѢ КРАЕВОГО СОЮЗА РУССКАГО СОКОЛЬСТВА ВЪ ЮГОСЛАВІИ.

Бѣлградъ 21-22 Марта 1936г.

ПРИСУТСТВОВАЛИ: Начальникъ Краевого Союза бр.А.Р.Ганъ, Начальникъ С.Р.С.бр.Д.И.Камбулинъ, Замѣстители Начальника Кр. Союза бр.бр.А.Зоцъ и А.Бертельсъ-Меньшой; Сестры: Л.Журавская /Бѣлградъ/, Н.Суккъ /Новый Садъ/, М. Рычкова /Земунъ/, Л.Маношкова /Нишъ/, А.Малявина /Суботица/, Л.Ергина /Петровградъ/, Г.Лубяная /Велесъ/; Братья: В.Хлодовскій /Бѣлая Церковь/, Л.Кудрявцевъ /Новый Садъ/, Г.Бойчевскій /Осекъ/, В.Арбузовъ /Крушеваць/, П.Акутинъ /Сомборъ/, Г.Канунковъ /Крагуеваць/, А.Невзоровъ /Петровградъ/, А. Подушкинъ /Скопле/, А.Маевскій /Суботица/, Г.Соколовъ /Загребъ/, Н.Перевалов /Нишъ/, В.Василенко /Кральево/, А.Жованько /Земунъ/, Л.Янковскій /Бѣлградъ/.

На Съѣздѣ предсѣдательствуетъ Начальникъ Кр.Союза бр.А.Р.Ганъ.

Протоколъ ведетъ бр.Л.Янковскій.

Предсѣдательствующій обращается къ Съѣзду Начальниковъ съ привѣтствіемъ, упомянувъ, что вся наша сокольская работа совершается во имя Родины, приглашаетъ всѣхъ встать и въ молитвенномъ молчаніи перенестись мысленно на нашу Родину.

Затѣмъ Начальникъ Кр.Союза, отъ имени Съѣзда начальниковъ, привѣтствуетъ присутствующаго на Съѣздѣ Начальника Союза Русскаго Сокольства бр.Д.И.Камбулина и предлагаетъ перейти къ повѣсткѣ дня.

I.СЛУШАЛИ: Предложеніе Начальника Кр.Союза бр.А.Гана утвердить повѣстку Съѣзда:

1/Участіе Краевого Союза въ слетѣ 1936г. въ Суботицѣ.
2/Участіе Кр.Союза въ состязаніяхъ въ 1936г. въ Суботицѣ.
3/Военная подготовка.
4/Подготовка руководителей.
5/Введеніе зимняго спорта.
6/Вопросы съ мѣстъ.
7/Текущія дѣла и предложенія.
8/Выборы должностныхъ лицъ.

ПОСТАНОВИЛИ: Повѣстку утвердить.

II.СЛУШАЛИ: Обсужденіе вопроса объ участіи Кр.Союза Р.С.въ Югославіи на слетѣ въ Суботицѣ.

ПОСТАНОВИЛИ: 1/Участіе Кр.Союза на слетѣ обязательно.
2/Упражненія для сестеръ /слетскія/, составленныя бр. Камбулинымъ размножить и разослать по Обществамъ.
3/Ввиду того, что слетъ мѣстный. Общества не должны расчитывать на матеріальную поддержку со стороны Правленія Кр.Союза. Въ исключительныхъ случаяхъ, по представленію Техническаго Комитета Кр.Союза, Общества, удаленныя отъ Суботицы, могутъ расчитывать на помощь.

III.СЛУШАЛИ: Обсужденіе вопроса объ участіи Кр.Союза на слетскихъ состязаніяхъ въ Суботицѣ. Выяснилось, что въ состязаніяхъ могутъ принять участіе Общества Р.С.: въ Бѣлградѣ, выставляющее отдѣленія братьевъ, сестеръ и подростковъ, и въ Земунѣ - отдѣленіе братьевъ.
ПОСТАНОВИЛИ: Признать участіе желательнымъ.

IУ.СЛУШАЛИ: Докладъ Начальника Кр.Союза бр.Гана о военной подготовкѣ. Составленіе общей состязательной шкалы, примѣнительно ко всѣмъ Обществамъ, не представляется возможнымъ. Бр.Ганъ предлагаетъ, поскольку позволяютъ мѣстныя условія, стараться осуществить подготовку по программѣ, которая будетъ разослана по Обществамъ.
ПОСТАНОВИЛИ: Принять и рекомендовать всѣмъ Обществамъ организовать стрѣлковые отдѣлы.

У.СЛУШАЛИ: Докладъ Начальника Кр.Союза бр.Гана и проэктъ Зав.врачебнымъ отдѣломъ Кр.Союза бр. д-ра Пожарискаго объ организаціи руководительскихъ курсовъ при Кр.Союзѣ.
ПОСТАНОВИЛИ: 1/Если курсы будутъ организованы Союзомъ Русскаго Сокольства, просить С.Р.С. провести эти курсы для братьевъ и сестеръ совмѣстно.
2/Если курсы будутъ организованы Кр.Союзомъ, то только для братьевъ и могутъ быть: а/4-хъ недѣльныя съ экзаменомъ, или б/2-хъ недѣльныя съ предварительной подготоркой по просвѣтительной части и предварительнымъ пріемнымъ испытаніемъ.
3/Разрѣшается сдавать экзаменъ на званіе руководителя и безъ прохожденія курсовъ, но при строгомъ испытаніи.
4/Программу курсовъ разрабатываетъ Технической Комитетъ Кр.Союза совмѣстно съ Просвѣтительнымъ Комитетомъ Кр.Союза.
5/Время курсовъ назначаетъ Технической Комитетъ Кр. Союза.

УI.СЛУШАЛИ: Докладъ о зимнемъ спортѣ.
ПОСТАНОВИЛИ: Организовать при Техн.Ком-тѣ Кр.Союза кадръ руководителей по лыжному спорту, а Обществамъ, заинтересованнымъ въ этомъ спортѣ, обращаться за всѣми указаніями въ Техн.Ком-тъ Кр.Союза.

Вопросы съ мѣстъ.

УII.СЛУШАЛИ: Просьбу чаще присылать на мѣста техническихъ руководителей.
ПОСТАНОВИЛИ: Принимая во вниманіе большой руководительскій опытъ Начальника С.Р.С.бр.Д.И.Камбулина, просить новый составъ Правленія Кр.Союза предоставить право бр.Камбулину пользоваться безплатнымъ билетомъ.

УIII.СЛУШАЛИ: Просьбу Зам.Начальника Общества Р.С.въ Осекѣ, бр. Байчевскаго, объ оказаніи Об-ву содѣйствія въ устройствѣ имъ своей первой торжественной академіи З-У с.г. по случаю перваго принесенія Завѣта его членами.

ПОСТАНОВИЛИ: 1/Ближайшимъ Обществамъ оказать содѣйствіе и командировать образцовыя отдѣленія.
2/Часть расхода принять на себя Об-ву Р.С.ъ Осекѣ и просить Правленіе Кр.Союза оказать матеріальную помощь въ оплатѣ желѣзно-дорожныхъ расходовъ Обществамъ, которыя пошлютъ на академію свои отдѣленія.

IX.СЛУШАЛИ: Предложеніе о проведеніи на мѣстахъ строгой дисциплины.
ПОСТАНОВИЛИ: Строго придерживаться выработанныхъ Техническимъ Комитетомъ Кр.Союза инструкцій веденія занятій въ залѣ, требующихъ проведенія строгой дисциплины и порядка.

X.СЛУШАЛИ: Просьбу Редакціонной Коллегіи журнала "Руководитель" о присылкѣ братьями Начальниками и руководителями съ мѣстъ техническаго матеріала и упражненій со своихъ академій.
ПОСТАНОВИЛИ: Просьбу принять къ исполненію.

Констатируя полную согласность во взглядахъ и въ работѣ Съѣзда Начальниковъ, бр.Ганъ уступаетъ мѣсто предсѣдательствующаго бр. Камбулину, который приступаетъ къ выполненію послѣдняго вопроса повѣстки дня.

XI.ОБСУЖДАЛИ: Выборы Начальника Кр.Союза и его Замѣстителей.
ПОСТАНОВИЛИ: Избрать на должность Начальника Краевого Союза брата А.Р.Гана, его первымъ замѣстителемъ бр.А.Зоца, вторымъ - бр.А.Бертельсъ-Меньшого и третьимъ - бр.Машинскаго.
Начальницей Краевого Союза - сестру Н.В.Суккъ и ея замѣстительницей - сес.М.Рычкову.

Предсѣдатель Съѣзда

Начальникъ Краевого Союза

бр.А.Ганъ.

Секретарь Съѣзда

бр.Л.Янковскій.

ПРОТОКОЛЪ № 3

ЗАСѢДАНІЯ ТЕХНИЧЕСКАГО КОМИТЕТА

КРАЕВОГО СОЮЗА РУССКАГО СОКОЛЬСТВА ВЪ ЮГОСЛАВІИ.

Бѣлградъ 1 Октября 1936г.

ПРИСУТСТВОВАЛИ: Начальникъ Кр.Союза, бр.А.Ганъ, Начальница Кр.Союза, сес.Н.Б.Суккъ, сес.Бертельсъ-Меньшая, братья: Камбулинъ, Машинскій, Бертельсъ-Меньшой, Гвоздевичъ, Тимченко.

I.СЛУШАЛИ: Докладъ Начальника Кр.Союза, бр.А.Гана, о совмѣстномъ выступленіи въ упражненіяхъ братьевъ и сестеръ на слетѣ въ г.Скоплѣ въ 1937г., какъ пожеланіе Правленія Кр. Союза.

ПОСТАНОВИЛИ: Принять къ свѣдѣнію пожеланіе Правленія и доложить ему, что конкурсъ на слетскія упражненія уже расписанъ и разосланъ по Обществамъ.

II.СЛУШАЛИ: Докладъ Начальника Кр.Союза, бр.А.Гана, объ устройствѣ совмѣстныхъ руководительскихъ курсовъ для братьевъ и сестеръ.

ПОСТАНОВИЛИ: Признать желательнымъ.
Для изысканія средствъ на курсы просить Правленіе Кр.Союза о разрѣшеніи устройства союзной академіи въ дни Общаго Съѣзда и въ дни слета въ г.Скоплѣ.
Расписать по Об-вамъ предложеніе принять участіе въ академіяхъ со своими лучшими номерами. Составить сборное отдѣленіе на снарядахъ.
Начальникъ Кр.Союза, по полученіи данныхъ отъ Об-въ, контролируетъ, выбираетъ номера и утверждаетъ техническую программу.

III.СЛУШАЛИ: Отчетъ Начальника Кр.Союза, бр.А.Гана, о слетѣ въ г. Суботицѣ.

ПОСТАНОВИЛИ: Отчетъ утвердить и разослать по Об-вамъ.

IУ.СЛУШАЛИ: Отчетъ Начальника Кр.Союза, бр.А.Гана, о техническихъ руководительскихъ курсахъ.

ПОСТАНОВИЛИ: Принять къ свѣдѣнію.
Отчетъ помѣстить въ журналѣ "Руководитель".

У.СЛУШАЛИ: Предложеніе Начальника Кр.Союза, бр.А.Гана, кооптировать въ составъ Техническаго Комитета Кр.Союза сестру Н.М.Прейсъ и брата Ю.Бичерахова.

ПОСТАНОВИЛИ: Предложеніе принять.

УI.СЛУШАЛИ: Напоминаніе Начальника Кр.Союза, бр.А.Гана, членамъ Техн.Ком-та о необходимости сотрудничества въ Соколь-ской Газетѣ по вопросамъ техническимъ.

ПОСТАНОВИЛИ: Принять къ свѣдѣнію.

За Секретаря, Начальникъ Кр.Союза,

бр.Б.Кузнецовъ бр.А.Р.Ганъ.

ДОКЛАДЪ НАЧАЛЬНИКА

КРАЕВОГО СОЮЗА РУССКАГО СОКОЛЬСТВА ВЪ ЮГОСЛАВІИ

О СЛЕТѢ ВЪ СУБОТИЦѢ 1936г.

Участіе Краевого Союза на слетѣ въ Суботицѣ въ этомъ году выразилось:

I.Въ общихъ союзныхъ состязаніяхъ;
II.Въ участіи въ слетской академіи;
III.Въ шествіяхъ по городу и на парадѣ;
IУ.Въ выступленіяхъ на стадіонѣ.

I. Состязанія.

На общихъ союзныхъ состязаніяхъ Союза Сокола Королевства Югославіи 27-го іюня приняли участіе отъ Кр.Союза Русскаго Сокольства:

1.Общество Русскій Соколъ въ Бѣлградѣ выставило одно отдѣленіе братьевъ, одно отдѣленіе сестеръ, изъ одиночекъ по среднему отдѣлу выступила сестра О.Лашкова.

2.Общество Русскій Соколъ въ Земунѣ - одно отдѣленіе братьевъ.

Отдѣленіе братьевъ Об-ва Р.С.въ Бѣлградѣ изъ 32 состязавшихся отдѣленій заняло первое мѣсто, выбивъ 4469 балловъ 9I процентъ.

Отдѣленіе сестеръ изъ I6 состязавшихся отдѣленій такъ же заняло первое мѣсто, выбивъ 397I балловъ.

Сестра О.Лашкова, по среднему отдѣлу, заняла третье мѣсто.

Отдѣленіе братьевъ Об-ва Р.С.въ Земунѣ заняло второе мѣсто, выбивъ 4449 балловъ 90 процентовъ.

Братъ Юрій Бичераховъ членъ Об-ва Р.С.въ Земунѣ занялъ, по всему Союзу, первое мѣсто 99 процентовъ.

Эти отличныя достиженія показываютъ, насколько серьезно въ указанныхъ Об-вахъ Начальники и Начальницы отнеслись къ подготовкѣ своихъ отдѣленій.

Подготовка къ состязаніямъ требуетъ много усилій и напора, какъ со стороны руководителей, такъ и отдѣленій. Работа не исчерпывается одной только технической тренировкой, но въ значительной мѣрѣ охватываетъ и тренировку психики.

Сочетать спокойствіе и хладнокровіе съ неутомимостью и энергіей въ отвѣтственной обстановкѣ задача не легкая. Наши братья и сестры сумѣли соединить въ себѣ эти цѣнныя свойства и съ честью поддержали имя Русскаго Сокольства.

Остается пожелать, чтобы и другія наши Общества, подражая примѣру этихъ двухъ Об-въ, готовили бы свои отдѣленія къ будущимъ слетскимъ состязаніямъ.

II. Участіе въ слетской академіи.

На технической академіи 28-УI выступали отдѣленія братьевъ /9 чел./ и сестеръ /6чел./ Об-ва Р.С.въ Бѣлградѣ. Оба отдѣленія съ успѣхомъ провели свои трудныя упражненія.

Одновременно въ амфитеатрѣ Сокольскаго Дома на Славянскомъ вечерѣ выступали наши группы изъ Об-въ Р.С.въ Бѣлградѣ, Земунѣ и Новомъ Саду, отлично исполнившія русскіе танцы.

III. Парадное шествіе по городу.

29-го утромъ въ парадномъ шествіи приняли участіе всѣ братья и сестры въ парадныхъ костюмахъ. Въ конномъ строю, съ Югосоколомъ, былъ взводъ Русскихъ Соколовъ съ пиками. Общая выправка, отчетливый шагъ, дисциплина производили хорошее впечатлѣніе.

IУ. Выступленіе на слетскомъ стадіонѣ.

Выступленіе на стадіонѣ 29-УI братьевъ и сестеръ прошло хорошо и гладко. Выходъ на стадіонъ и уходъ со стадіона признается отличнымъ. Въ упражненіяхъ приняли участіе II6 братьевъ и 75 сестеръ. Техническая подготовка къ слету протекала нормально. Всѣ указанія и провѣрка подготовки Техническимъ Комитетомъ Кр.Союза производились своевременно. Об-ва серьезно отнеслись къ работѣ и вышли готовыми къ слету. Особенно отрадно было видѣть въ общемъ строю и на стадіонѣ наши молодыя Об-ва Р.С.въ Сомборѣ, Петровградѣ, Осекѣ и Суботицѣ не отстававшихъ отъ старыхъ Об-въ. Пріятно отмѣтить, что всѣ прибывшіе на слетъ гимнасты и гимнастки на всѣ I00 процентовъ принимали участіе въ общихъ упражненіяхъ на стадіонѣ; никто не былъ отставленъ отъ участія въ выступленіи ни за незнаніе упражненія, ни за дисциплинарныя проступки. На снарядахъ выступали два отдѣленія: на кольцахъ -Об-во Р.С.въ Бѣлградѣ и на перекладинѣ - Об-во Р.С.въ Земунѣ. Оба отдѣленія хорошо исполнили свои упражненія.

Впервые и наши конные Сокола выступали на стадіонѣ въ общей каруселн, совмѣстно съ бр.Югославянами.

Подводя итоги этому слету можно сказать, что изъ года въ годъ нашъ Краевой Союзъ дѣлаетъ успѣхи: каждый послѣдующій слетъ лучше предыдущаго потому, что мы учимся на собственныхъ ошибкахъ и избѣгаемъ ихъ повторять. На этотъ разъ мы такъ же не безъ грѣха и конечно необходимо обратить вниманіе на наши промахи.

На стадіонѣ въ общихъ упражненіяхъ приняли участіе только I2 Об-въ Кр.Союза, тогда какъ въ Союзѣ 26 Об-въ. Остальныя Об-ва отнеслись пассивно къ братскому призыву. Слетъ - нашъ экзаменъ и нашъ смотръ. "У насъ въ Об-вѣ мало молодежи, или нѣтъ молодежи" - не оправданіе. На стадіонѣ мы видѣли братьевъ и въ 60 лѣтъ.

Ошибки техническія.

I/Видно, что Об-ва мало удѣляютъ вниманія вольнымъ движеніямъ. Ошибки въ элементахъ, положеніяхъ и движеніяхъ свидѣтельствуютъ объ этомъ /см. "Инструкція о веденіи занятій въ залѣ" "Руководитель" № 5, стр.7/.

2/При разучиваніи слетскихъ упражненій надо всегда учить на точкахъ, иначе никогда не будетъ равненія ни по фронту, ни въ глубину. На этотъ разъ многіе не попадали на свои точки, т.к. не были пріучены соразмѣрять свои движенія, а благодаря этому и равненіе было слабое.

Начальникъ Кр.Союза,

бр.А.Ганъ.

О Т Ч Е Т Ъ

О 2-хъ НЕДѢЛЬНЫХЪ РУКОВОДИТЕЛЬСКИХЪ КУРСАХЪ КРАЕВОГО СОЮЗА РУССКАГО СОКОЛЬСТВА ВЪ ЮГОСЛАВІИ.

I. Организація.

Послѣ предварительной подготовки руководительскіе курсы были открыты сейчасъ же послѣ слета въ Суботицѣ, 2-го іюля въ 7 часовъ утра.

Общежитіе для курсантовъ было устроено въ помѣщеніи Сокольни Об-ва Русскій Соколъ въ Земунѣ.

Кровати и матрацы были получены отъ братскаго югославянскаго Об-ва Земунъ-Матица.

Занятія производились въ новомъ Сокольскомъ Домѣ братскаго югославянскаго Об-ва Земунъ-Матица.

Довольствіе въ частной русской столовой.

II. Составъ.

Всего на курсахъ слушателей было 17 братьевъ и одна сестра изъ Мукачево /Прикарпатская Русь/.

Распредѣленіе по Обществамъ:

1.Изъ Об-ва Русскій Соколъ въ Бѣлградѣ.....6 братьевъ
2.Изъ Об-ва Русскій Соколъ въ Земунѣ.....3 брата
3.Изъ Об-ва Русскій Соколъ въ Осекѣ.....2 брата
4.Изъ Об-ва Русскій Соколъ въ Загребѣ.....1 братъ
5.Изъ Об-ва Русскій Соколъ въ Новомъ Саду.....1 братъ
6.Изъ Об-ва Русскій Соколъ въ Сомборѣ.....1 братъ
7.Изъ Об-ва Русскій Соколъ въ Бѣлой Церкви.....1 братъ
8.Изъ Об-ва Русскій Соколъ въ Петровградѣ.....1 братъ
9.Изъ Об-ва Русскій Соколъ въ Мукачево.....1 братъ.

III. Программа.

1.Строевыя занятія /бр.П.Н.Мошинскій/	отъ 6 до 7 часовъ
2.Легкая атлетика /бр.А.Р.Ганъ/	отъ 7 до 9 часовъ
3.Сокольская педагогика /практическія занятія - бр.А.Р.Ганъ/	отъ 9 до 10 часовъ
4.Методика и новѣйшія методы физическаго воспитанія /бр.Ф.И.Гопуренко/	отъ 10 до 12 часовъ
5.Сокольская гимнастическая система Д-ра М.Тырша на снарядахъ /бр.А.А.Зоцъ/	3 часа въ день
6.Сокольская гимнастическая система Д-ра М.Тырша вольныя движенія /бр.Д.И.Камбулинъ/	2 часа въ день
7.Анатомія и физіологія Д-ръ бр.П.Ф.Пожарискій/	всего 10 часовъ
8.Идеологія Сокольства /бр.В.Н.Полянской/	всего 6 часовъ
9.Сокольская пропаганда /бр.В.М.Ткачевъ/	всего 3 часа

IУ.Испытанія.

Успѣхи курсовъ выразились въ слѣдующемъ: сдали

съ отличнымъ успѣхомъ.....9 братьевъ
съ хорошимъ.....4 брата
съ удовлетворительнымъ.....4 брата

Сестра Лешко, по болѣзни, выѣхала раньше окончанія курсовъ и на испытаніи не была.

У. Общія замѣчанія.

Курсы протекали нормально. Занятія производились по выработанному плану и программѣ. Всего было использовано I40 часовъ. Курсанты серьезно отнеслись къ занятіямъ, хорошо усвоили матеріалъ, проявляли интересъ ко всѣмъ предметамъ, добросовѣстно исполняли обязанности, подчиняясь всѣмъ распорядкамъ и правиламъ курсовъ. Между курсантами были самыя близкія братскія отношенія

Общему успѣху способствовали:

I.Прекрасно оборудованный гимнастическій залъ со всѣми удобствами
2.Отличная лѣтняя площадка
3.Близость общежитія и столовой.

Завѣдывающій курсами

Начальникъ Кр.Союза,

бр.А.Ганъ.

УПРАЖНЕНІЯ НА ВТОРОСТЕПЕННЫХЪ СНАРЯДАХЪ.

ШЕСТЪ.

I.Лазаніе при помощи ногъ /рис.I/.

2.Лазаніе вверхъ при помощи ногъ - внизъ на рукахъ.

3.Лазаніе при помощи ногъ - взяться руками какъ можно выше, притянуть ноги какъ можно ближе, сильно собравшись /рис.2/.

4.Наверхъ при помощи ногъ, задержаться на шестѣ только ногами - предручить внаружу, спускаться руками и ногами /рис.3/.

5.Наверхъ при помощи ногъ - наверху сдѣлать флагъ /рис.4/.

6.Наверхъ при помощи ногъ - внизъ - головой книзу медленно /рис. 5/.

7.Лазаніе отталкивая ступнями шестъ, ноги согнуты /рис.6/.

8.То же, но ноги прямыя /рис.7/.

Если въ залѣ есть два шеста, кромѣ этого можно еще сдѣлать:

9.Лазаніе при помощи ногъ по правому шесту, руками по обоимъ;- то же, но ногами по лѣвому /рис.8/.

I0.Лазаніе при помощи рукъ по двумъ шестамъ, руки прямыя /рис.9/ /движеніе только въ плечевомъ суставѣ, медленно/.

II.Лазаніе при помощи ногъ по двумъ шестамъ разживъ /колѣни или внутри, или снаружи шестовъ - жаба/ /рис.I0/.

I2.Лазаніе при помощи ногъ, ноги поперемѣнно на правомъ и лѣвомъ шестѣ, руки по обоимъ.

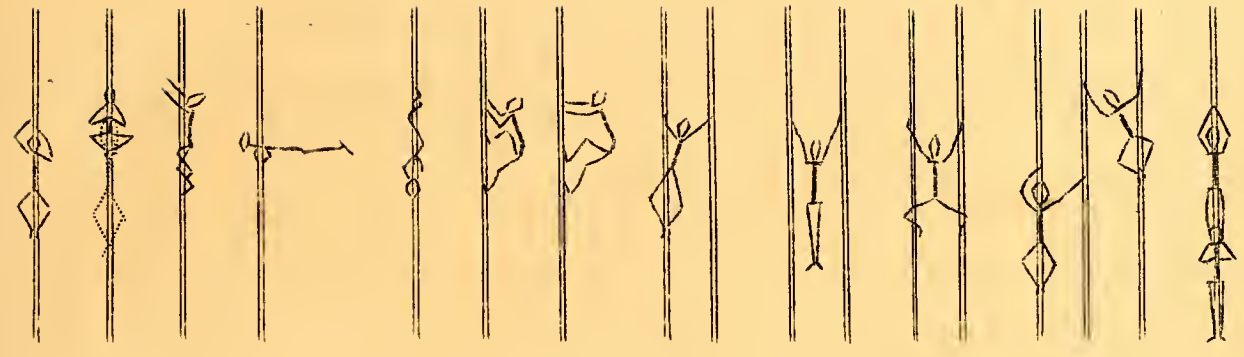
I3.Состязаніе въ лазаніи при помощи ногъ.

Если въ залѣ есть три шеста, кромѣ этого можно еще сдѣлать:

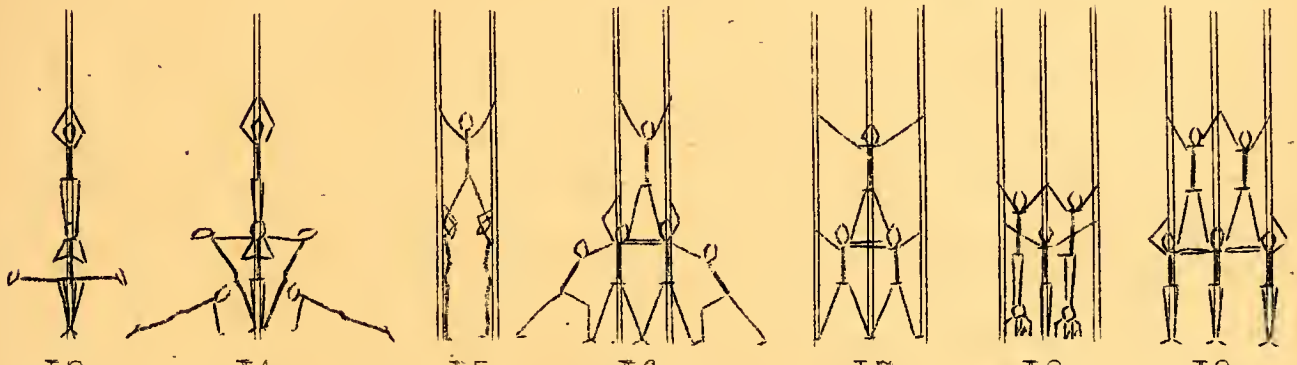
I4.Ступенчатое лазаніе при помощи ногъ съ шеста на шестъ; такъ же и внизъ /рис.II/.

I5.Состязаніе въ лазаніи.

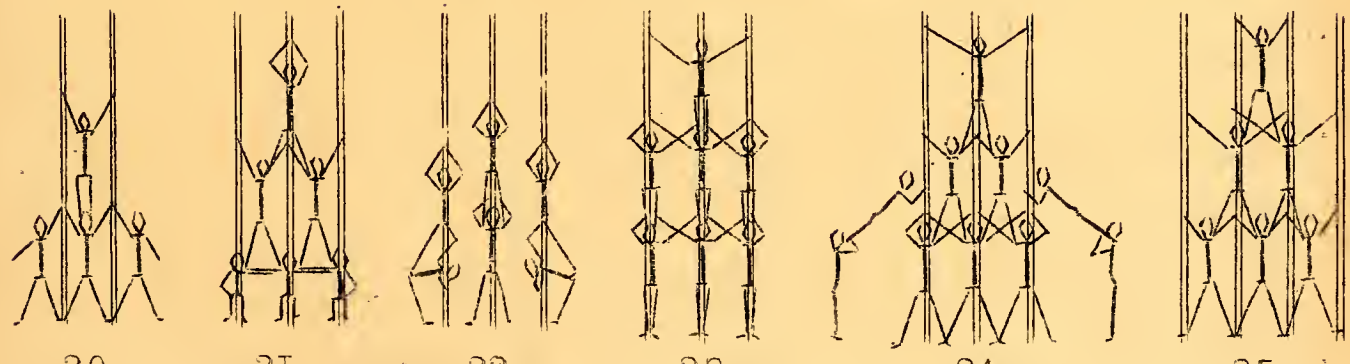
ПИРАМИДЫ: не описываются, т.к. онѣ хорошо видны на рисункахъ I2 - 25.



I 2 3 4 5 6 7 8 9 I0 II I2



I3 I4 I5 I6 I7 I8 I9



20 2I 22 23 24 25

22.Такъ же какъ I9, но въ сгибѣ.

Канатъ горизонтальный
/долженъ быть сильно натянутъ/.

23.Лазаніе завѣсомъ подколѣнками обѣножно /рис.I8/.

24.То же, но въ другомъ направленіи /рис.I9/.

25.То же, что 23, но завѣсъ одноножно /рис.20/.

26.То же, что 24, но завѣсъ одноножно /рис.2I/.

27.Лазаніе отталкиваніемъ ступнями о канатъ /рис.22/.

28.То же, но въ другомъ направленіи /рис.23/.

29.Лазаніе въ висѣ вдоль, влѣво, разноручно /рис.24/.

30.То же вправо.

3I.То же,но обѣручно /скачками/ влѣво.

32.То же, но вправо.

33.Лазаніе въ висѣ поперекъ, назадъ, разноручно /рис.25/.

34.То же, но впередъ.

35.Лазаніе въ висѣ поперекъ назадъ обѣручно /скачками/.

36.То же, но впередъ.

37.Лазаніе въ сгибѣ вдоль, влѣво, обѣручно /рис.26/.

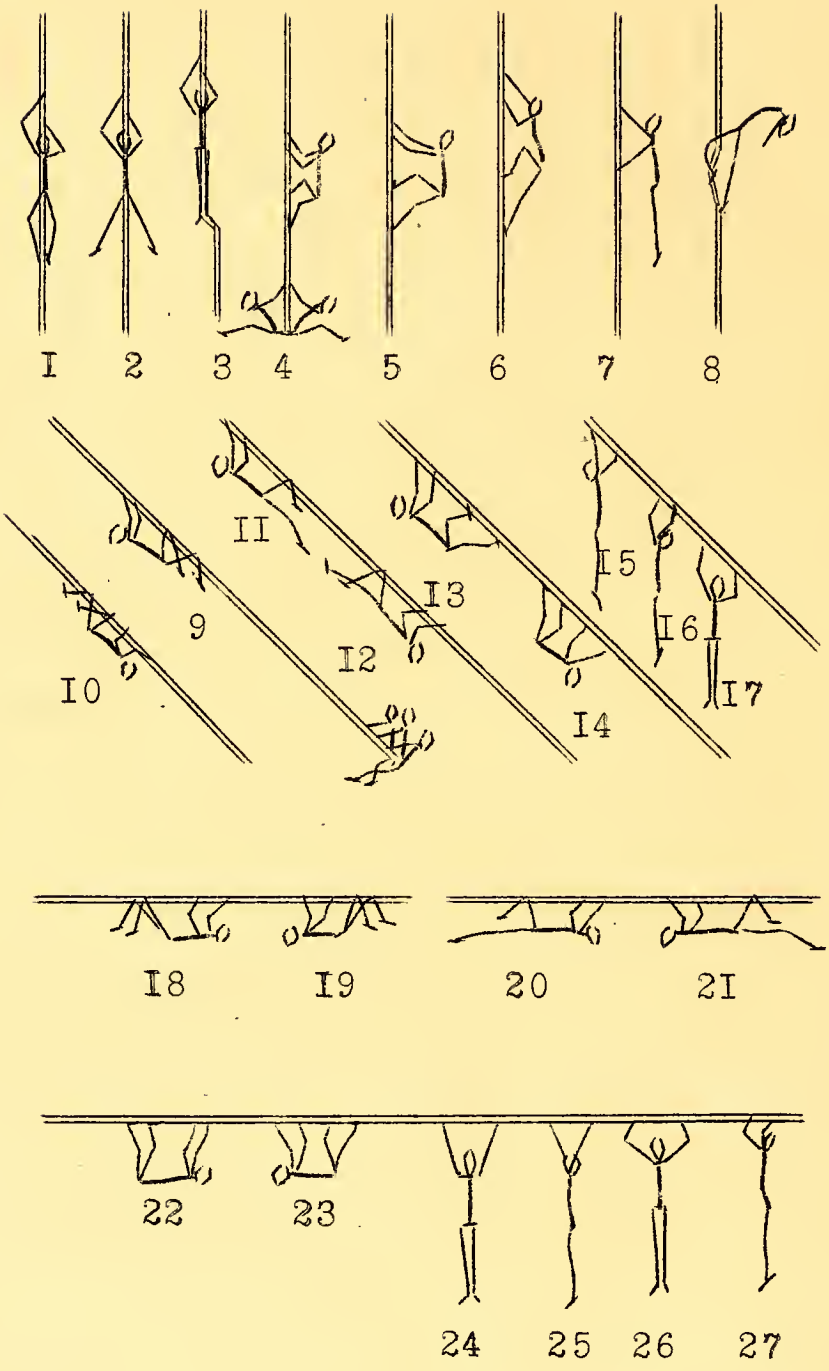
38.То же, но вправо.

39.Лазаніе назадъ въ сгибѣ поперекъ разноручно.

40.То же впередъ.

4I.Лазаніе въ сгибѣ поперекъ, назадъ, обѣручно /рис.27/.

42.То же впередъ.


I
2
3
4
5
6
7
8
9
I0
II
I2
I3
I4
I5
I6
I7
I8
I9
20
2I
22
23
24
25
26
27

ЛѢСТНИЦА ВЕРТИКАЛЬНАЯ.
Лазаніе - притягиваніе.

I.Лазаніе ногами по перекладинамъ - руками по бортамъ /или перекладинамъ/ /рис.I/.

2.Лазаніе ногами черезъ одну перекладину - руками по бортамъ /рис.2/.

3.Лазаніе ногами черезъ двѣ перекладины - руками по бортамъ /рис.3/.

4.То же черезъ три перекладины.

5.Такъ же какъ I,2,3,4, но дохватъ одной рукой за перекладину, другой по борту.

6.Лазаніе ногами по перекладинамъ со стороны, бортъ между колѣнъ - руками по борту или перекладинамъ /рис.4/

7.Притягиваніе съ отдыхомъ /ноги поставить на перекладину/ - руки по бортамъ /рис.5/.

8.То же, но руки за перекладины.

9.Притягиваніе - руки на перекладинахъ - ноги разноживъ на бортахъ /рис.6/

I0.Лазаніе спиной къ лѣстницѣ по перекладинамъ - руками по бортамъ /рис.7/.

II.Такъ же, но черезъ одну перекладину /рис.8/.

I2.Такъ же, но черезъ двѣ перекладины /рис.9/.

I3.Такъ же, но черезъ три перекладины.

I4.Пролѣзаніе сквозь лѣстницу: въ началѣ пролѣзть низко /на высотѣ дохвата/. Повернуться правымъ бокомъ къ лѣстницѣ, просунуть правую руку и голову - правой рукой схватить за перекладину надъ той подъ которой пролѣзли - повернуться налѣво, т.е. грудью къ лѣстницѣ, но съ другой стороны, просунуть туловище и лѣвую руку, схватить правой и лѣвой руками за перекладину еще выше, сильно вытянуться /рис.I0а/, затѣмъ согнуться и втянуть ноги /рис.I0б/ и лѣзть дальше однимъ изъ вышеописанныхъ способовъ. Поднявшись на высоту 2/3 лѣстницы пролѣзть еще разъ и спуститься по одной сторонѣ лѣстницы.

I5.Отягощенное лазаніе съ гимнастомъ на плечахъ /рис.II/, или два гимнаста поднимаются съ третьимъ, который держится за ихъ шеи, и котораго они поддерживаютъ внутренними руками за поясъ. Несущіе свободными руками держатся за борты.

Упражненія туловища.

I6.I/Присѣдъ - взручить /спиной къ лѣстницѣ и совсѣмъ близко къ

ней/ - схватить перекладину /руки прямыя/ /рис.I2а/;
2/Предносъ /слабые гимнасты - выбросить въ предносъ и положить ноги на землю/ /рис.I2б/;
3/Положить ноги на землю и сильно выгнуться /ноги и руки вытянуты/ /рис.I2в/.

I7.То же, но съ предноженіемъ правой или лѣвой /рис.I3/.

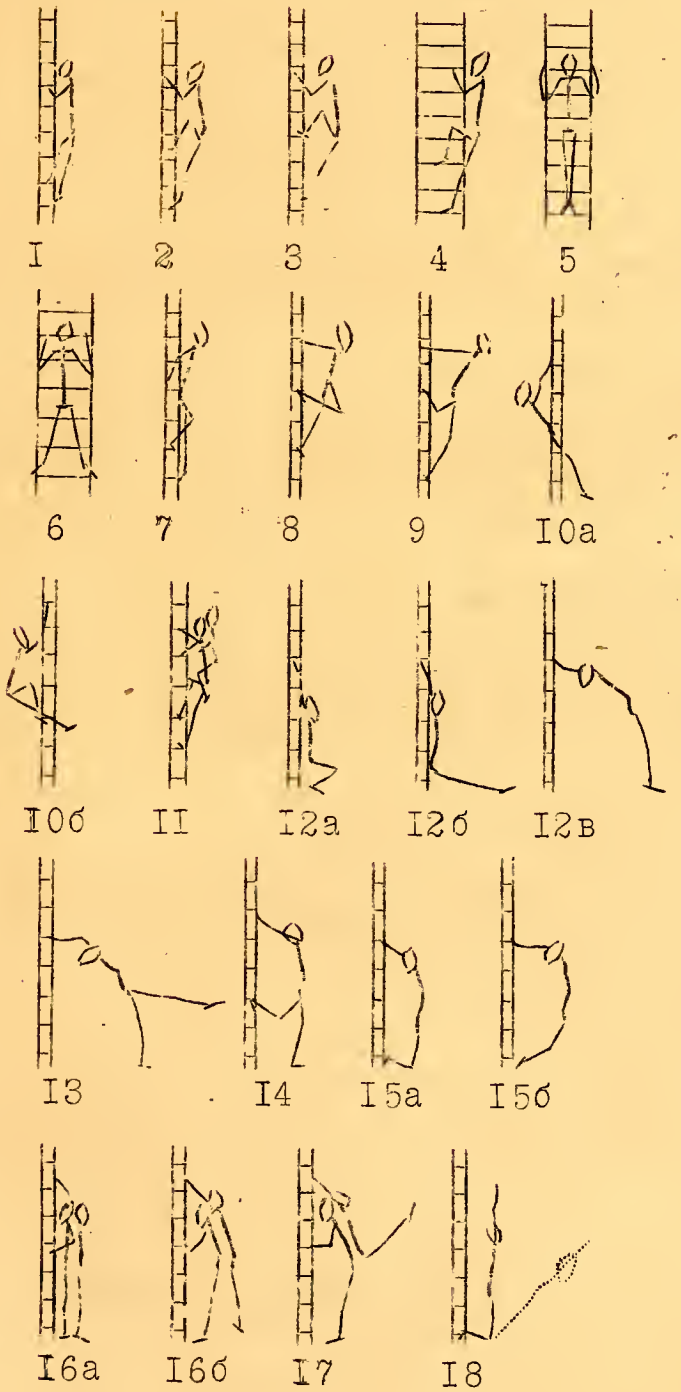
I8.Стать спиной къ лѣстницѣ на I/2 метра отъ нее - заклонъ взручивъ схватить ближайшую къ головѣ перекладину - сильно выгнуться и согнувъ лѣвую /правую/ ногу завѣсъ передней частью ступни за вторую или третью перекладину /рис.I4/.

I9.Стой на колѣняхъ спиной къ лѣстницѣ /ступни упираются въ нижнюю перекладину/ - скорчить взручивъ и схватить перекладину /рис.I5а/. Сильнымъ выгибомъ поясницы и напряженіемъ рукъ и ногъ и подыманіемъ колѣнъ съ земли усилить выгибъ /рис.I5б/.

20.Первый гимнастъ грудью совсѣмъ у лѣстницы, второй спиной къ нему /спины касаются/ взручиваетъ и схватываетъ перекладину /рис.I6а/.Первый, отталкиваніемъ отъ лѣстницы, подымаетъ второго. Второму выгнуться /рис.I6б/.

2I.То же, но второй переходитъ въ висъ взнеся /рис.I7/.

22.Стоя на колѣняхъ спиной къ лѣстницѣ, пятками зацѣпить за нижнюю перекладину - взручить - медленный предклонъ - вспрямленіе повторить 3 - 4 раза /рис.I8/.


I
2
3
4
5
6
7
8
9
I0а
I0б
II
I2а
I2б
I2в
I3
I4
I5а
I5б
I6а
I6б
I7
I8

БРЕВНО
/до колѣнъ/.

Принебрегать этимъ важнымъ снарядомъ не слѣдуетъ. Упражненія на бревнѣ развиваютъ чувство равновѣсія и пріучаютъ къ правильному хожденію и бѣгу. Кромѣ ходьбы по бревну, гдѣ мы пріучаемся ставить правильно ступни ногъ, есть еще много упражненій общаго характера, особенно необходимыхъ для дѣтей и подростковъ.

Снарядъ дешевый и въ матеріальномъ отношеніи доступный для каждаго Общества.

Изъ стоя за бревномъ
/лицомъ къ бревну/.

I. Стой предножный правой на бревно - скорчить приручивъ - предклонъ - выбросить во взвученіе; вспрямленіе - скорчить приручивъ; приножить - приручить /рис.I/.

2. То же, но заклонъ /рис.2/.

3. Изъ стоя правымъ бокомъ къ бревну: стой уножный правой на бревно - скорчить приручивъ; уклонъ вправо - выбросить во взвученіе; вспрямленіе - скорчить приручивъ; приножить - приручить /рис.3/.

4. То же, но изъ стоя лѣвымъ бокомъ къ бревну.

5. Изъ стоя правымъ бокомъ къ бревну: стой уножный правой на бревно - скорчить приручивъ; уклонъ влѣво - выбросить во взвученіе; вспрямленіе - скорчить приручивъ; приножить - приручить /рис.4/.

6. То же, но изъ стоя лѣвымъ бокомъ.

7. Изъ стоя за бревномъ /лицомъ/: выпадъ правой на бревно - взручить; предгибъ - предклонъ; встать на лѣвой - вспрямленіе; приножить - приручить /рис.5/.

8. То же, но выпадъ лѣвой.

9. Изъ стоя за бревномъ: выпадъ правой на бревно - взручить; предгибъ - заклонъ; встать на лѣвой - вспрямленіе; приножить - приручить /рис.6/.

I0. То же, но лѣвой ногой.

Продѣлать 7,8,9 и I0 изъ стоя бокомъ /правымъ и лѣвымъ/ съ выпадомъ въ сторону и уклономъ /рис.7 и 8/.

II. Изъ стоя за бревномъ: встать на бревно - предручить и дать руки гимнасту, стоящему на землѣ; предклонъ - заножить; медленный полуприсѣдъ; медленно встать - вспрямленіе; приножить - приручить; соскокъ /рис.9/.

I2. Первый сѣсть на бревно, второй держитъ ноги; первый взручить - заклонъ; вспрямленіе - приручить /рис.I0/.

I3.Первый лечь на бревно срединой бедеръ, второй придерживаетъ его ноги; вауручить - заклонъ; вспрямленіе - приручить /рис.II/.

Смѣпанный упоръ.

I4.Изъ стоя за бревномъ: упоръ на бревнѣ въ предклонѣ - присѣдъ; упоръ лежа за руками; поскокомъ присѣдъ; упоръ въ предклонѣ; вспрямленіе - приручить /рис.I2/.

I5.То же, но прибавить въ упорѣ лежа заноженіе правой, потомъ лѣвой /рис.I3/.

I6.Упоръ лежа за руками - толчкомъ одной руки I/2 поворота - упоръ отбочивъ - уручить; перейти въ упоръ за руками; встать. Сдѣлать въ обѣ стороны /рис.I4/.

I7.Упоръ лежа за руками - заножить; I/2 поворота - упоръ отбочивъ - уножить - уручить /рис.I5/.

I8.Упоръ лежа за руками въ клюкѣ - заножить; приножить; упоръ лежа за руками; потомъ другой ногой /рис.I6/.

I9.Упоръ лежа за руками въ клюкѣ - заножить, поворотъ туловища на 90 градусовъ

20.Сѣсть на бревно; упоръ лежа передъ руками /рис.I7/.

2I.Сѣсть на бревно; упоръ лежа передъ руками - предножить /рис.I7/.

22.Упоръ лежа за руками, руки на землѣ, ноги на бревнѣ /рис.I8/.

23.То же въ клюкѣ /рис.I9/.

24.Какъ 22, но съ заноженіемъ /рис.20/.

25.Какъ 23, но съ заноженіемъ /рис.2I/.

Наступы, наскоки, соскоки, перескоки.

26.Шагъ правой /лѣвой/ на бревно, шагъ лѣвой /правой/ съ бревна /рис.22/.

27.Шагъ черезъ бревно /рис.23/.

28.Шагъ правой /лѣвой/ на бревно, соскокъ назадъ /рис.24/.

29.Шагъ правой /лѣвой/ на бревно, соскокъ впередъ.

30.Какъ 28, но съ I/2 или I/I поворотомъ.

3I.Какъ 29, но съ I/2 или I/I поворотомъ.

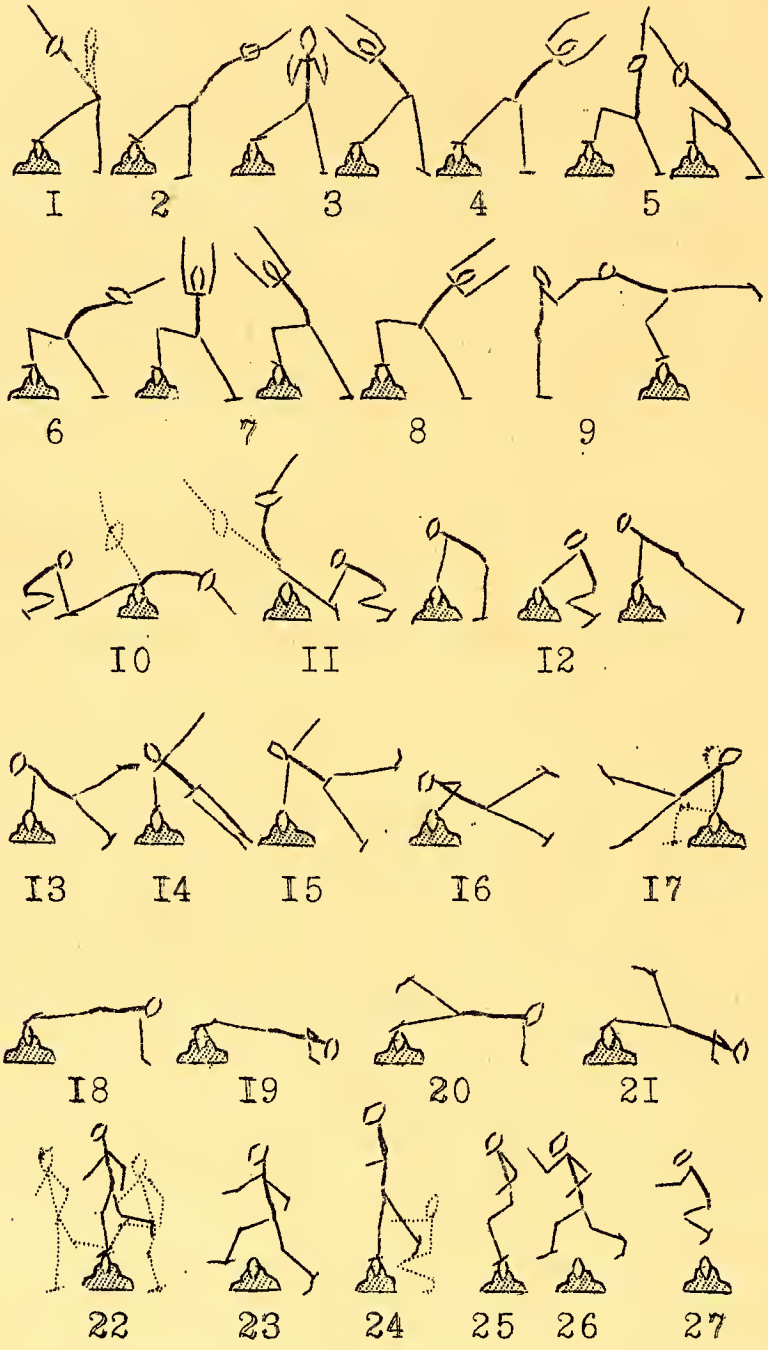
32.Наскокъ обѣножно на бревно, соскокъ назадъ /рис.25/.

33.Наскокъ обѣножно на бревно, соскокъ впередъ.

34.Какъ 32, но съ I/2 или I/I поворотомъ.

35.Перескокъ черезъ бревно отскокомъ одноножно /рис.26/.

37.Перескокъ черезъ бревно отскокомъ обѣножно /рис.27/.



СТАЛКИ
изъ упора въ присѣдѣ :

I.Упоръ лежа за руками /рис.6/, поясница немного напряжена /рис. 6/, но не прогнута /рис.4/ и не выгнута /рис.5/.

2.Упоръ лежа за руками - клюка /рис.7/.

3.Упоръ лежа за руками - клюка; заножить правую, приножить, заножить лѣвую, приножить /рис.8/.

4.Упоръ лежа передъ руками /рис.9/.

5.Упоръ лежа за руками; продѣвъ скорченно до упора лежа передъ руками /рис.I0/.

6.Упоръ лежа за руками, продѣвъ скорченно - упоръ лежа передъ руками, продѣвъ скорченно - упоръ лежа за руками.

7.Упоръ лежа за руками - лѣвой продѣвъ впередъ скорченно - правой перемахъ уноживъ - упоръ лежа передъ руками.

8.То же, но продѣвъ правой.

9.Предносъ скорченно /рис.II/.

I0.Предносъ скорченно - выбросить впередъ до упора лежа передъ руками.

II.Предносъ скорченно, продѣвъ скорченно - выбросить назадъ до упора лежа за руками.

I2.Предносъ скорченно, выбросить впередъ внаружу до предноса разноживъ /рис.I2/.

I3.Предносъ скорченно - выбросить впередъ до предноса, скорчить до предноса скорченно /рис.I3/.

I4.Предносъ - медленно упоръ лежа передъ руками.

I5.Предносъ - медленно продѣвъ скорчивъ до упора лежа за руками.

Одна сталка
/вдоль/.

I6.Упоръ лежа за руками надхватомъ /рис.I4/.

I7.Упоръ лежа за руками подхватомъ.

I8.Упоръ лежа за руками надхватомъ, клюка, заножить правую, приножить, заножить лѣвую, приножить /рис.I5/.

I9.То же, но подхватомъ.

20.Упоръ лежа передъ руками надхватомъ /рис.I6/.

2I.То же, но подхватомъ.

22.Упоръ лежа передъ руками надхватомъ, предножить лѣвую, приножить, предножить правую, приножить /рис.I7/.

23.То же, но подхватомъ.

Двѣ сталки
/низкія на матѣ/.

24.Стой на головѣ, оттолкомъ одноножно /рис.I8,I9,20/.

25.Стой на головѣ, оттолкомъ обѣножно разноживъ /рис.2I/.

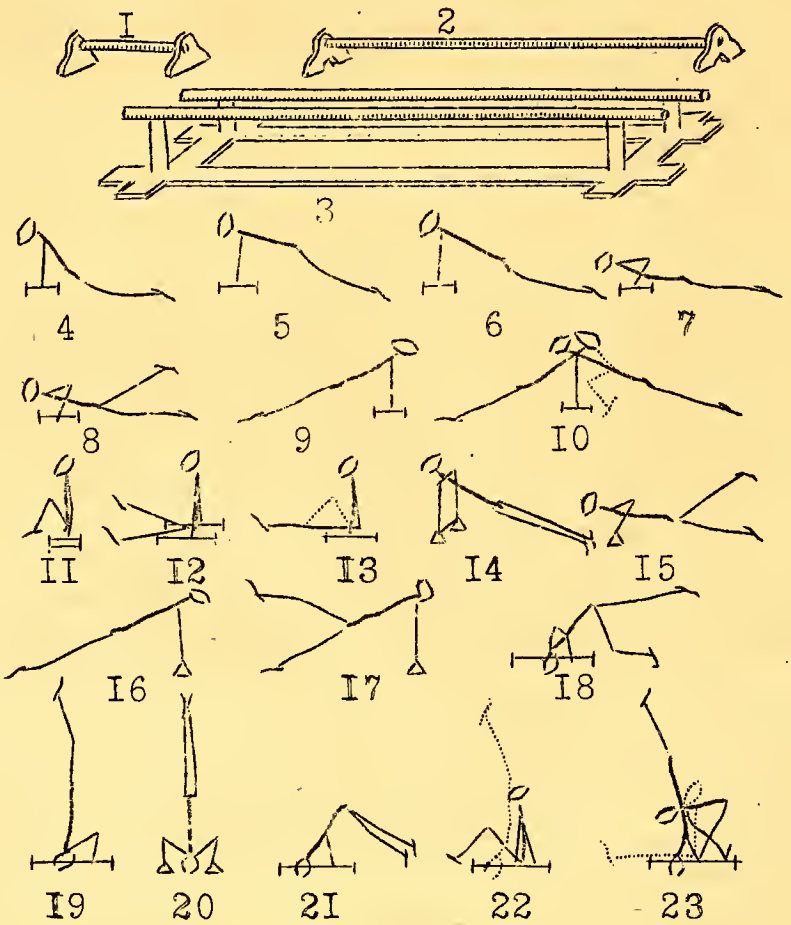
26.Стой на головѣ, оттолкомъ обѣножно сножно.

27.Стой на головѣ, подыманіемъ туловища разноживъ.

28.То же, но сножно.

29.Стой на головѣ, подыманіемъ туловища изъ предноса скорчивъ /рис.22/.

30.Стой на головѣ подыманіемъ туловища изъ предноса /рис.23/.



СОКОЛЬСКАЯ СИСТЕМА ГИМНАСТИКИ Д-РА М.ТЫРША

/продолженіе/

Во время бѣга ступня и бедро находятся въ одной плоскости - боковой - не отклоняясь ни внутрь, ни внаружу. Туловище слегка нагнуто впередъ, голова не заброшена назадъ и держится прямо. Руки движутся около тѣла, въ боковой плоскости, не подаваясь передъ тѣломъ внутрь, а за тѣломъ внаружу.

Поворачиваніе туловища вправо и влѣво значительно сильнѣе чѣмъ во время ходьбы и уничтожается болѣе сильнымъ движеніемъ рукъ. Такъ же какъ и при ходьбѣ выносится впередъ противоположная рука, т.е. при выносѣ впередъ лѣвой ноги, выносится правая рука.

Во время бѣга работаютъ мышцы почти всего тѣла.

Во время бѣга вздохъ производится черезъ носъ, а выдохъ черезъ ротъ.

Бѣгъ на короткую дистанцію производится на носкахъ, на длинную на полной ступнѣ.

Упражненія въ бѣгѣ благотворно дѣйствуютъ на легкія человѣка, т.к. заставляютъ работать и тѣ ихъ части /напримѣръ верхушки/, которыя въ обычное время не работаютъ. Во время бѣга они напряженно работаютъ, что вызываетъ ихъ ростъ и укрѣпленіе.

Бѣгъ на скорость болѣе подходитъ для молодого человѣка, т.к. у него кровеносные сосуды болѣе эластичны и сердце свободно можетъ проталкивать необходимое для организма количество крови.

Болѣе пожилому человѣку значительно полезнѣе бѣгъ требующій большой выдержки, а не скорости, т.к. сердце съ трудомъ можетъ прогонять черезъ отвердѣвшіе и, вслѣдствіе этого, болѣе узкіе сосуды, необходимое количество крови.

Въ бѣгѣ мы различаемъ:

1.Бѣгъ строемъ по командѣ;
2.Бѣгъ на состязаніяхъ;
3.Бѣгъ въ играхъ.

I. БѢГЪ СТРОЕМЪ.

Исполняется со средней скоростью и, по возможности, на чистомъ воздухѣ, а никакъ не въ закрытомъ помѣщеніи. Продолжительность бѣга должна быть согласована съ тренированностью и возрастомъ гимнастовъ. Бѣгъ производится на носкахъ, въ ногу, руки согнуты въ локтяхъ, дыханіе производится черезъ носъ.

2. БѢГЪ НА СОСТЯЗАНІЯХЪ.

При бѣгѣ на состязаніяхъ различаются короткія дистанціи до 400 метровъ, среднія до I.500 метровъ и длинныя. Самая длинная, примѣнявшаяся до сихъ поръ дистанція, это 42.I95 метровъ - марафонскій бѣгъ.

Кромѣ этого существуетъ барьерный бѣгъ и бѣгъ по мѣстности /кроссъ-коннтри/.

Для состязаній командъ принимается эстафетный бѣгъ, когда каждый бѣгущій долженъ передать эстафету слѣдующему бѣгуну и всему отдѣленію считается время показанное всѣми членами состязующагося отдѣленія въ суммѣ.

Техника бѣга настолько ушла впередъ, что ее надо изучать по учебнику лугкой атлетики.

3. БѢГЪ ВЪ ИГРАХЪ.

Этотъ бѣгъ является могучимъ средствомъ для незамѣтнаго тренинга. Руководитель умѣло подбирая игры можетъ вытренировать своихъ учениковъ какъ для бѣга на короткія, такъ и для бѣга на длинныя дистанціи. При этомъ бѣгущій не рискуетъ испортить сердце, такъ какъ бѣгъ происходитъ съ частыми отдыхами и не даетъ длительнаго, чрезмѣрнаго напряженія.

СУНЪ.

Если мы къ вышедшей съ мѣста ногѣ придвинемъ ногу оставшуюся въ исходной точкѣ, то мы отдалимся отъ исходной точки - это движеніе называется суномъ.

Сунъ можетъ исполняться какъ правой, такъ и лѣвой ногой по слѣдующимъ направленіямъ:

впередъ - внаружу
внутрь
въ сторону - вправо
влѣво
стоемъ скрещеннымъ передъ или за стоящей ногой
назадъ - внаружу
внутрь.

Нога исполняющая присунъ можетъ идти или кратчайшимъ путемъ, или дугой.

Сунъ примѣняется главнымъ образомъ при боевыхъ упражненіяхъ въ 4-ой части системы, гдѣ мы и будемъ разбирать его подробно.

Соединеніемъ вышажныхъ стоевъ съ суномъ получается ходьба присуномъ. Чтобы избѣжать постояннаго вышажнаго стоя одной и той же ногой прибавляется лишній вышажный стой, напримѣръ:

Ходьба присуномъ попеременно лѣвой и правой впередъ. Вышажный стой лѣвой впередъ - присунъ правой - вышажный стой лѣвой впередъ - вышажный стой правой впередъ - присунъ лѣвой и т.д.

Изъ соединенія суна и вышажныхъ стоевъ въ разныхъ комбинаціяхъ получается перемѣнная ходьба.

Такую ходьбу можно исполнять съ полуприсѣданіемъ, присѣданіемъ, выпадомъ, въ упорѣ, въ выдержѣ, въ предклонѣ, съ сопровожденіями ногами /предноживаніемъ, заноживаніемъ, скорчиваніемъ и т.д./ и съ поскоками. Напримѣръ: вышажный стой лѣвой въ сторону - присунъ правой - поскокъ на правой съ уноженіемъ лѣвой - вышажный стой лѣвой въ сторону и т.д.

В. СТРОЕВЫЯ УПРАЖНЕНІЯ.

Смотри "Строевой уставъ Союза Русскаго Сокольства".

Строевыя упражненія исполняются всѣми гимнастами одновременно, по командѣ, въ шеренгѣ, во взводѣ, ротѣ и т.д. въ зависимости отъ числа упражняющихся.

ПОСТРОЕНІЕ ГИМНАСТОВЪ КЪ ВОЛЬНЫМЪ ДВИЖЕНІЯМЪ.

При исполненіи вольныхъ движеній гимнасты должны стоять такъ далеко другъ отъ друга, чтобы не мѣшать одинъ другому, для этого ихъ размыкаютъ на необходимое для даннаго упражненія разстояніе.

Размыканіе можетъ быть:

тѣсное - когда, вытянувъ руки въ стороны, мы касаемся плечей сосѣда, или же при положеніи "скорчить уручивъ" касаемся локтемъ локтя сосѣда;

среднее - когда, вытянувъ руки въ сторону, мы касаемся локтя сосѣда;

полное - когда, вытянувъ руки въ сторону, мы кончиками пальцевъ касаемся концовъ пальцевъ сосѣда;

широкое, - которое опредѣляется количествомъ шаговъ: пять, шесть и т.д. Это размыканіе примѣняется при упражненіяхъ съ какимъ-нибудь снарядомъ, напримѣръ - съ пикой.

Если въ Сокольнѣ не хватаетъ мѣста для всѣхъ гимнастовъ, то употребляется иногда шахматное размыканіе, напримѣръ: гимнасты стоятъ по фронту въ тѣсномъ размыканіи, а въ глубину въ полномъ, тогда, расчитавъ ряды съ праваго фланга по порядку, можно приказать, чтобы всѣ четные ряды осадили назадъ на полтора шага. Этимъ достигается полное размыканіе и по фронту.

Размыканіе и смыканіе производится не согласно строевого устава съ поворотомъ, а просто ушажными стоями въ сторону и присуномъ. Всѣ остальныя построенія производятся согласно устава.

Размыканіе можетъ быть вправо, влѣво и отъ средины; смыканіе обычно исполняется обратно размыканію.

ЧАСТЬ II.

СНАРЯДОВЫЯ УПРАЖНЕНІЯ.

ГЛАВА I-ая

УПРАЖНЕНІЯ СО СНАРЯДАМИ.

А.

Снаряды, которые держимъ въ рукахъ во время упражненій.

ОТДѢЛЪ I-й

ГАНТЕЛИ.

Гантель состоитъ изъ двухъ желѣзныхъ /чугунныхъ/ шаровъ, соединенныхъ желѣзной же палкой, служащей для держанія рукой. Упражненія съ гантелями совершенно тождественны вольнымъ движеніямъ. Съ гантелями можно исполнять всѣ пять родовъ вольныхъ движеній. Это вольныя движенія съ отягощеніями. Особенно рекомендуются выдержи въ соединеніи съ сопровожденіями. Упражненія эти очень хороши, чтобы набрать силы и выносливости, но въ смыслѣ достиженія мягкости и эластичности, конечно, очень отстаютъ отъ простыхъ вольныхъ движеній.

Названіе движеній руками съ гантелями одинаково какъ и при вольныхъ движеніяхъ.

Въ гимнастическомъ залѣ гантели обычно висятъ на полкѣ, приблизительно, на метръ или полтора отъ пола. Гимнасты идутъ въ ряду къ этой полкѣ и не останавливаясь, а только сокративъ шагъ, берутъ гантели; когда ведущій занятія видитъ, что всѣ уже взяли гантели, то командуетъ: "полнымъ шагомъ" и гимнасты приходятъ въ первоначальное построеніе, откуда уже и производится размыканіе къ упражненіямъ.

Во время упражненій хорошо давать болѣе или менѣе частый отдыхъ, для чего подается команда: "положить гантели" - по этой командѣ гимнасты складываютъ гантели передъ собой крестъ на крестъ. Къ продолженію упражненій подается команда: "взять гантели".

Гантели обычно держатся по одной въ каждой рукѣ, но могутъ держатся и въ одной рукѣ обѣ, тогда подается команда: "гантели въ правую /лѣвую/ руку".

2. ПАЛКИ.

Палки, съ которыми исполняются упражненія, обычно деревянныя, длиной отъ 0,80 до 1,20 метра, круглыя, 2 или 3 сантиметра въ поперечникѣ.

Иногда палки бываютъ и желѣзныя, обычно такого же размѣра, какъ и деревянныя, что соотвѣтствуетъ вѣсу отъ 2 до 4 килограммовъ и тогда они играютъ двоякую роль, т.к. служатъ еще и какъ отягощенія.

Палку можно держать:

1. Обѣручно - за концы,
   одной за конецъ, другой за средину,
   за одинъ конецъ,
   за средину;

2.Одноручно - за конецъ
за средину
3.Въ каждой рукѣ по палкѣ.
Способъ держанія /хватъ/ можетъ быть:
надхватъ,
подхватъ,
обернутый подхватъ,
разнохватъ.
Хватъ можетъ мѣнятся:
скольженіемъ одной или обѣихъ рукъ по палкѣ,
перехватомъ одной рукой,
обѣими руками разноручно
обѣручно
вкручиваніемъ
выкручиваніемъ.

При всѣхъ движеніяхъ мы держимъ палку такъ легко, чтобы /смотря по надобности/ могла по палкѣ скользнуть одна или другая рука или обѣ вмѣстѣ.

Если палка во время упражненій находится передъ тѣломъ гимнаста, то это называется впередъ; если за тѣломъ - назадъ; надъ тѣломъ - вверхъ; и въ стороны - въ право и въ лѣво.

Изъ одного положенія въ другое можно переходить съ помощью:
подниманія,
опусканія,
скорчиванія,
выбрасыванія,
сгибанія,
вытягиванія,
переворачиванія,
вкручиванія,
выкручиванія,
круженія,
выкрута.

Изъ отдѣла вольныхъ движеній намъ извѣстны понятія "поднимание" /переходъ изъ приручения во взручение/, "опускание" /обратное движение/, "скорчиваніе", "выбрасываніе" /одновременное сгибаніе обоихъ суставовъ руки/, "сгибаніе", "вытягиваніе" /работа только локтевого сустава/, "круженіе" /движеніе руки по кругу/ и неизвѣстны только "переворачиваніе", "вкручиваніе", "выкручиваніе" и "выкрутъ".

Переворачиваніемъ называется движеніе палки около своей продольной оси такимъ образомъ, что концы палки приходятъ въ прямо противоположное положеніе /при поворачиваніи на 180 градусовъ/ или приходятъ въ то же положеніе /при поворачиваніи на 360 градусовъ/. Напримѣръ: изъ положенія "палку впередъ горизонтально" /способъ держанія - надхватъ обѣручно на концахъ/, переходимъ въ положеніе "палку впередъ горизонтально правая черезъ лѣвую" такимъ образомъ, что правый конецъ палки идетъ вверхъ, лѣвый внизъ и палка поворачивается на 180 градусовъ, а руки приходятъ въ скрещенное положеніе. При переходѣ изъ скрещеннаго положенія "правая черезъ лѣвую" въ положеніе "лѣвая черезъ правую" палка поворачивается на 360 градусовъ.

В кручиваніе производится только изъ подхвата и выполняется слѣдующимъ образомъ, напримѣръ: изъ положенія "палку впередъ горизонтально" лѣвая рука сгибается такъ, чтобы кулакъ пришелся къ правому плечу /палка при этомъ скользнетъ въ правомъ кулакѣ/ и

продолжаетъ движеніе уже обернутымъ подхватомъ по дугѣ книзу, т. е. вытягивается въ первоначальное положеніе, а палка снова скользнетъ въ правомъ кулакѣ и станетъ на свое мѣсто.

Положеніе палки таково же какъ и передъ вкручиваніемъ и только перемѣнился хватъ лѣвой рукой.

Такъ же исполняется вкручиваніе и правой рукой.

Выкручиваніе исполняется обратнымъ путемъ.

Выкрутомъ называется движеніе въ плечевомъ суставѣ, которое получается при переходѣ изъ положенія "палку горизонтально внизъ" въ положеніе "палку назадъ горизонтально внизъ" не мѣняя хвата и не сдвигая рукъ по палкѣ.

Выкрутъ можетъ исполняться обѣручно, разноручно и одноручно, напримѣръ: изъ положенія "палку впередъ горизонтально" переходимъ въ положеніе "палку за правое плечо наклонно въ сторону назадъ книзу" - лѣвая рука идетъ непосредственно къ правому плечу, а правая идетъ черезъ уруче́ніе вверхъ въ заруче́ніе внаружу.

Въ общемъ движенія рукъ съ палкой очень похожи на движенія въ вольныхъ упражненіяхъ, но пользоваться той же терминологіей не приходится потому, что приходится принимать во вниманіе:

1.Положеніе палки,
2.Отношеніе палки къ тѣлу,
3.Направленіе палки и
4.Въ случаѣ надобности /для точнаго опредѣленія/ положеніе той или другой руки.

Положеніе палки можетъ быть:

а/горизонтальное,
б/вертикальное,
в/наклонное.

Отношеніе палки къ тѣлу указывается словами, обозначающими насколько палка близка къ тѣлу, напримѣръ: "палку передъ грудь", "палку на грудь" или высота положенія палки "палку къ правому боку", "палку надъ головой".

Направленіе палки указывается словами "впередъ, вверхъ, въ сторону, внизъ и т.д.", напримѣръ: "палку къ правому плечу наклонно впередъ вверхъ" или "палку къ правому плечу наклонно въ сторону внизъ".

Положеніе руки /если надо/, которая держитъ близкій къ тѣлу конецъ палки, указывается согласно терминологіи изъ вольныхъ движеній, напримѣръ: "палку къ правому боку наклонно впередъ вверхъ, лѣвую скорчить приручивъ, кулакъ у праваго бока", или "палку къ правому боку наклонно впередъ вверхъ, правую полускорчить уручивъ кулакъ у праваго бока".

Слѣдовательно въ командѣ, которая подается для производства упражненій съ палками указывается:

1.Положеніе палки
2.Отношеніе палки къ тѣлу
3.Направленіе палки
4.Точное положеніе руки, ближайшей къ тѣлу /если это нужно/.

При перемѣнѣ положенія палки по дугѣ или по кругу, при чемъ руки могутъ быть:

1.Прямыми
2.Одна скорченной, другая прямой

/продолженіе слѣдуетъ/

ПРОСТЫЯ ПОДВИЖНЫЯ ИГРЫ

/дѣти 5 - 10 лѣтъ/
/продолженіе/

МАРТЫШКИ.

Играющіе становятся вереницей одинъ за другимъ. Стоящій впереди называется "коноводомъ". На его обязанности лежитъ вести партію и быть очень находчивымъ въ смыслѣ перемѣны разнаго рода движеній, позъ и жестовъ. Остальные играющіе слѣдуютъ за нимъ и копируютъ всѣ его движенія. Вожакъ то бѣжитъ короткими прыжками, то скачетъ на одной ногѣ, то остановится, то присядетъ, то продѣлываетъ различныя движенія руками, туловищемъ, головою, - и вся вереница играющихъ исполняетъ то же самое. Когда изобрѣтательность вожака изсякнетъ, онъ уступаетъ свою интересную роль другому игроку. Играющій, опоздавшій исполнить какое-либо движеніе, становится въ концѣ вереницы, и этимъ самымъ отдаляется его очередь быть коноводомъ.

СТАТУИ.

Дѣти становятся въ кругу, оставляя между собою промежутокъ не менѣе двухъ шаговъ. Одинъ изъ играющихъ подбрасываетъ мячь кверху. Всѣ, не мѣняя своего мѣста, ловятъ его; поймавшій превращается въ "статую", оставаясь въ томъ положеніи, какое онъ принялъ при ловлѣ мяча. Игра продолжается до тѣхъ поръ, пока останется одинъ игрокъ. Онъ, какъ выигравшій, долженъ оживить статуи. Для этого онъ идетъ на середину круга и бросаетъ мячь каждому изъ игроковъ, а тотъ, въ свою очередь, долженъ вновь кинуть его выигравшему. Статуя, поймавшая мячь, считается оживленною и можетъ снова принять свободную позу. Если средній игрокъ не поймаетъ возвращаемаго ему мяча, онъ тоже превращается въ статую, а игру продолжаетъ уже съ мѣста тотъ, который бросилъ мячь послѣднимъ.

ТКАЧЪ И ЧЕЛНОКЪ.

Выбираются "челнокъ" и "ткачъ". Остальныя дѣти, взявшись за руки и поднявъ ихъ въ видѣ арки, встаютъ въ кругъ. Челнокъ начинаетъ сновать, то-есть подъ одинъ сводъ или арку вбѣгать, а подъ другой - выбѣгать. Пропустивъ челнокъ, на двѣ арки впередъ, ткачъ спѣшитъ за нимъ въ томъ же направленіи. Если послѣ двухъ или трехъ круговъ ткачъ поймаетъ челнокъ, они прекращаютъ игру и ихъ замѣняетъ другая пара. Какъ только ткачъ или челнокъ ошибутся, - напр. пропустятъ какую-нибудь арку, слѣдующая арка опускается и задерживаетъ виновнаго; замѣтившій ошибку смѣняетъ ошибшагося.

ПРОДАЙ УГОЛОКЪ.

Всѣ участвующіе, кромѣ одного, размѣщаются по противоположнымъ угламъ /или опредѣленнымъ мѣстамъ/, а оставшійся безъ мѣста покупаетъ уголъ. Онъ подходитъ къ одному и говоритъ: "Мышка, мышка, продай уголокъ." При полученіи отвѣта "непродажный" - онъ идетъ къ другому и т.д. Когда мышка согласна продать свой уголокъ, она отвѣчаетъ: "Повернись кругомъ" - и въ это время проворно мѣняется мѣстомъ съ кѣмъ нибудь изъ играющихъ. Если покупатель про-

воренъ, то онъ опередитъ ихъ и займетъ одинъ изъ ихъ уголковъ. Мышка, лишившаяся мѣста, идетъ покупать уголокъ.

Въ томъ случаѣ, когда игрокъ никакъ не можетъ добыть уголка, онъ можетъ крикнуть: "Кошка идетъ." Всѣ мышки, услыхавъ этотъ крикъ, послѣдне мѣняются мѣстами, и вотъ тогда то, при общей суматохѣ, покупатель легко займетъ любой уголокъ.

Другой варіантъ этой игры.

Всѣ играющіе, кромѣ одного, размѣщаются кругомъ на нѣкоторомъ разстояніи другъ отъ друга. Тотъ, кто "водитъ", становится въ центрѣ. Играющіе называютъ себя именами городовъ, рѣкъ, горъ, деревьевъ, цвѣтовъ и т.д. Названія эти сообщаются водящему, но распредѣленія ихъ между участвующими онъ не знаетъ. Наудачу онъ произноситъ два какихъ нибудь названія, напр.: "Волга, Кама". Играющіе принявшіе означенныя имена, должны помѣнятся мѣстами. Въ это время водящій, если успѣетъ, занимаетъ свободный уголъ, а лишившійся мѣста становится на средину круга. При новомъ покупателѣ играющіе должны придумать другія названія.

НА ТО И ЩУКА ВЪ МОРѢ, ЧТОБЫ КАРАСЬ НЕ ДРЕМАЛЪ.

Дѣти составляютъ кругъ, оставляя между собою разстояніе на двѣ вытянутыхъ руки. Каждый принимаетъ названіе какой-нибудь рыбы, напр., карася, плотички, леща, пескаря, карпа, окуня и т.д. Пространство внутри играющихъ называется моремъ, гдѣ находится игрокъ, изображающій "щуку". Какъ только всѣ рыбки займутъ свои мѣста, щука громко называетъ по имени какую-нибудь рыбу и бросается за ней. Та, чтобы спастись, быстро бѣжитъ внѣ круга, стараясь прибѣжать на свое мѣсто ранѣе, чѣмъ щука поймаетъ ее. Пойманный дѣлается щукой, а щука встаетъ на его мѣсто.

КОРОЛЬ И ПОДДАННЫЕ.

Играющіе по жребію избираютъ "короля", который садится на стулъ, скамью, вообще на возвышеніе. Мѣсто, занятое королемъ, называется тономъ. Всѣ остальные участники игры отходятъ въ сторону отъ трона и уговариваются, какъ объясняться съ королемъ, когда онъ станетъ спрашивать ихъ. Подходятъ они къ трону и низко кланяются королю. Онъ говоритъ имъ: "Здравствуйте дѣти". Играющіе, изображая нѣмыхъ, продолжаютъ кланяться. "Гдѣ вы были", - спрашиваетъ ихъ король. Они знаками показываютъ, гдѣ именно были. "Что тамъ дѣлали", - снова спрашиваетъ король. Играющіе знаками, жестами, движеніямя представляютъ какую-нибудь работу или занятіе /шитье, молотьбу, жатву и т.д./, и король долженъ угадать. Угадаетъ король, подданные быстро разбѣгаются. Король преслѣдуетъ ихъ, ловитъ и пойманнаго сажаетъ на тронъ, а самъ идетъ съ остальными игроками.

КОШКА И МЫШКА.

Составляется кругъ, при чемъ всѣ играющіе берутся за руки. Выбираются два игрока: "кошка" и "мышка". Мышка имѣетъ право проходить во всѣ ворота, а кошка - только въ одни. Впрочемъ, если кругъ играющихъ очень великъ, то, чтобы избѣжать излишняго переутомленія при преслѣдованіи, назначаютъ двое воротъ, на противоположныхъ концахъ круга. Задача кошки - поймать мышку. Начинается го-

рячее преслѣдованіе. Мышка, желая убѣжать отъ кошки, то бросается вонъ изъ круга, то въ первыя попавшіяся ворота спѣшитъ снова въ кругъ. Кошка же старается при этомъ пробѣжать и въ запертыя ворота; но играющіе, опусканіемъ рукъ и присѣданіемъ, преграждаютъ ей дорогу. Когда кошка поймаетъ мышку, выбираются новыя кошка и мышка.

МЫШКА И ДВѢ КОШКИ.

Эта игра отличается отъ предыдущей лишь тѣмъ, что мышку преслѣдуютъ уже двѣ кошки, для входа которыхъ количество воротъ остается то же. Много проворства, ловкости и смѣтливости потребуется теперь отъ мышки. Кошки тоже не дремлютъ и стараются воспользоваться малѣйшей ея оплошностью, чтобы поймать ее тамъ, гдѣ она и не ожидала опасности. Въ свою очередь и играющіе проявляютъ всю свою бдительность, чтобы не пропустить кошекъ въ запретныя ворота и тѣмъ самымъ помочь мышкѣ. Та пара игроковъ, которая по своей оплошности пропустила кошку, немедленно замѣняетъ въ игрѣ кошекъ, а эти послѣднія встаютъ на ихъ мѣста. Когда мышка поймана, выбираются новыя кошки и мышка.

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ.

Ставятся рядомъ двѣ скамьи или два ряда стульевъ, - однимъ стуломъ меньше, нежели играющихъ. Можно также начертить на землѣ большой кругъ и на немъ намѣтить цифрами мѣста играющихъ. Оставшійся, по жребію, безъ мѣста называется "Моремъ"; онъ и ведетъ партію. Каждый же изъ остальныхъ играющихъ принимаетъ названіе какой-либо рыбы или морского животнаго. Водящій бѣгаетъ около играющихъ, приговаривая: "Море волнуется, море волнуется." Вдругъ онъ останавливается и называетъ какую-нибудь рыбу. Игрокъ, назвавшійся этимъ именемъ, слѣдуетъ за нимъ. Такъ вызываются и всѣ остальныя рыбы и вереницей слѣдуютъ за моремъ, подражая его движеніямъ и приговаривая: "Море волнуется." Какъ только водящій скажетъ: "На морѣ буря," - всѣ кружатся на мѣстѣ. Если же онъ скажетъ: "Море спокойно",- всѣ спѣшатъ занимать свои мѣста. Конечно, море всегда обезпечитъ себѣ мѣсто. Оставшійся безъ мѣста становится "моремъ", и игра начинается снова; тогда можно мѣнять и названія рыбъ. Море можетъ крикнуть: "море спокойно", когда ему вздумается, хотя вызваны еще и не всѣ рыбы.

ВЕРЕВОЧКА.

Принадлежностью для этой игры служитъ веревочка, длина которой зависитъ отъ числа играющихъ. Концы ея крѣпко связываютъ. Бѣлая бумажная веревка практичнѣе пеньковой и безопаснѣе для рукъ. Играющіе обѣими руками берутся за веревочку и получается кругъ. Одинъ становится по срединѣ круга и старается ударить кого-нибудь по пальцамъ. Тотъ быстро снимаетъ руку съ веревочки, чтобы избѣжать удара, и снова кладетъ ее, когда минуетъ опасность. Водящій можетъ бить лишь одною рукою, а играющимъ возбраняется совсѣмъ бросать веревочку; одною рукою нужно обязательно держаться за нее. Водитъ тотъ, кто получитъ ударъ по рукѣ или кто выпуститъ изъ обѣихъ рукъ веревочку.

РАЗНОСТИ ДЛЯ ДѢТЕЙ ОТЪ 6 ДО I4 ЛѢТЪ /продолженіе/.

Рис.294

Рис.295

Рис.296

Рис.297

Рис.298

з/предклонъ, заручить; коснуться головой /лбомъ/ ногъ. Если это упражненіе идетъ трудно - дѣлать колебательныя движенія /кивать въ предклонѣ/, стараясь все же ногъ коснуться.

I6 = I5 /а - з/, но въ сѣдѣ разноживъ.

Къ перечисленному прибавить: въ сѣдѣ скорчивъ, колѣни раздвинуть, руки на колѣняхъ, предклонъ и притягиваніемъ рукъ стараться продвинуть туловище между колѣнями возможно дальше /рис.299/.

То же упражненіе дѣлаемъ и вдвоемъ: одинъ изъ гимнастовъ въ сѣдѣ разноживъ и взрученіи дѣлаетъ предклонъ, другой помогаетъ ему согнуться, надавливая руками на лопатки /плечи/ /рис.300/. Слѣдить,чтобы помощникъ не шалилъ и не давилъ слишкомъ сильно, во избѣжаніе могущихъ быть растяженій связокъ /прим.переводчика/.

I7.Дѣти стоятъ въ кругу, лицомъ внутрь, руки на плечахъ у сосѣдей, дѣлаютъ одновременно:

а/I.предклонъ, заножить лѣвую,
2.вспрямленіе, присуномъ лѣвой стой спятный,
3.предклонъ, заножить правую,
4.вспрямленіе, присуномъ правой стой спятный /рис.30I/;

б/I.предклонъ, но заножить правую настолько высоко, чтобы туловище и нога въ заноженіи были въ одной прямой,
2.медленно полуприсѣдъ, заножить правую, туловище и нога остаются въ одной прямой /рис.302/.
3.встать, вспрямленіе, приножить правую,
4 - 6 то же другой ногой.

Рис.299

Рис.300

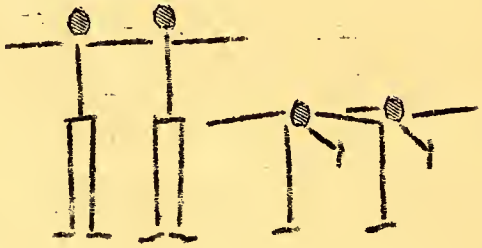


Рис.30I

Рис.302

в = б, но на 3 вмѣсто вспрямленія, подскокомъ заножить лѣвую;
г/I.присѣдъ заноживъ правую,
2-3.предклонъ,
4.исходное положеніе.

I8.Вдвоемъ - одинъ въ затылокъ другому:
а/стоящій спереди - взручить, предклонъ. Стоящій сзади беретъ передняго за бока и придерживаетъ его въ то время, какъ онъ дѣлаетъ глубокій предклонъ, тѣмъ самымъ помогая ему дѣлать предклонъ возможно глубже, безъ опасеній /рис.303/;
б = а, но въ предклонѣ дѣлать движенія руками, вращеніе и колебательныя движенія туловища;
в = а, но заножить одной;
г = б, но съ заноженіемъ одной.

I9.Вдвоемъ, какъ I8. Стоящій впереди заноживаетъ какой-либо, стоящій за нимъ хватаетъ за ступню заноженной ноги, первый дѣлаетъ предклонъ до горизонтальнаго положенія /рис.304/. Дальнѣйшія упражненія какъ I8 -в и г.

20.Вдвоемъ. Одинъ въ затылокъ другому на разстояніи I-го шага: первый заручить, второй берется за руки перваго внѣхватомъ, первый - медленно предклонъ съ заноженіемъ до горизонтальнаго положенія. /Позже первый дѣлаетъ тоже въ стоѣ на носкахъ/ /рис.305/.

Рис.303

Рис.304

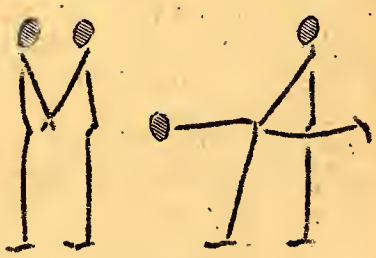


Рис.305

2I.Полуприсѣдъ заноживъ правую /лѣвую/, руки въ какомъ-либо положеніи - выдержъ; предклонъ, заножить /туловище и нога въ одной прямой/. Дѣлать постепенно до горизонтальнаго положенія /рис.306/.

22.Вдвоемъ, лицомъ другъ къ другу на разстояніи 80 - I00 см. Одинъ предручиваетъ, другой взручиваетъ и дѣлаетъ предклонъ заноживъ правой до горизонтальнаго положенія, прогнуться. Руки перваго служатъ опорой для второго /рис.307/.

23.Предклонъ, заножить до горизонтальнаго положенія, взручить внутрь, придерживаясь за палку, стоящую на землѣ; нога, на которой стоимъ, прямая /рис.308/.

24 = 23, но безъ палки.

Рис.306

Рис.307

Рис.308

25.Предклонъ, заножить лѣвую, взручить; медленно заручить лѣвую, согнуть заноженную и схватить лѣвой рукой за подъемъ лѣвой ноги. /Выдержъ/. /Рис.309/.

26 = 24, но наклониться ниже такъ, чтобы руками /предрученными вверхъ/ коснуться земли. Идеальный случай, когда руки /во взручении/, тѣло и нога въ одной прямой /рис.310/.

27.Изъ упора на колѣняхъ /полускорченными руками/ клюка и заножить правую /лѣвую/ /рис.311/.

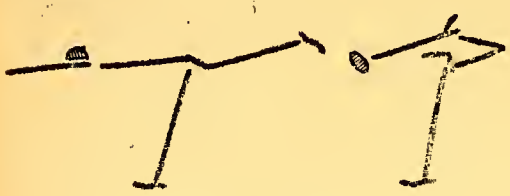


Рис.309

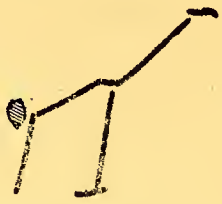


Рис.310

Рис.311

28.Вдвоемъ, лицомъ другъ къ другу, на разстояніи 80 - 100 см. Первый - стой на колѣняхъ сноживъ, взручить, предклонъ - положить руки на плечи, или руки второго стоящаго передъ нимъ, такъ же на колѣняхъ. Прогибаться въ спинѣ и плечахъ /рис.312/.

29.Вдвоемъ въ затылокъ другъ другу, оба въ упорѣ на колѣняхъ, при чемъ задній держитъ руки на щиколоткахъ передняго и придерживаетъ ноги этого у земли. Передній уручивъ /взручивъ/ въ горизонтальномъ предклонѣ дѣлаетъ разныя сопроводительныя движенія руками. Можно то же дѣлать и безъ помощи второго, дѣлая движенія одной рукой, другой опираясь о землю /поперемѣнно/ /рис.313/.

30.Стой какъ въ 29. Передній - стой на колѣняхъ, взручить, задній въ присѣдѣ /въ стоѣ на колѣнѣ или въ упорѣ на колѣняхъ/ придерживаетъ ноги перваго у земли.

Первый дѣлаетъ:
а/глубокій предклонъ такъ, чтобы положить руки на землю /руки остаются во взвученіи/. Прогнуться /рис.313/.

Рис.312

Рис.313

Рис.314

б/предгибъ /т.е. движеніе въ колѣнныхъ суставахъ, ни въ коемъ случаѣ не въ бедренныхъ/. При первыхъ упражненіяхъ гимнастъ взручиваетъ постепенно вмѣстѣ съ предгибомъ, потомъ, когда гимнасты съ этимъ упражненіемъ свыкнутся дѣлаемъ взвученіе съ началомъ предгиба /рис.315/.

31 = 30, но работается однимъ гимнастомъ, безъ помощи второго.

32.Стой на колѣняхъ сноживъ - сѣсть на пятки. Дѣлать:
а/предклонъ согнуто /при чемъ руки изъ взвученія переходятъ въ заученіе/ /рис.316/.
б/предклонъ прогнуто, взручить, при чемъ руки положить на землю, какъ въ упражненіи 30-б; работаемъ всегда безъ помощи другихъ. Приблизить грудь возможно ближе къ землѣ /лопатки приближаются другъ къ другу и заставляютъ прогибаться позвоночникъ/. Дѣлать колебательныя движенія не отрывая рукъ отъ земли /рис.317/.

Рис.315

Рис.316

Рис.317

33.Изъ стоя на колѣняхъ сноживъ, положить параллельно оба предлокотья на землю такъ, чтобы локтями касаться колѣнъ. Открытыя ладони лежатъ на полу. Между указательными пальцами /въ началѣ между большими/ положить на полъ кусокъ яблока, груши, ломтикъ апельсина и под. /не обязательно съѣстное, можно пирамидку изъ чистой бумаги вышиной 3 - 4 см. - прим.переводчика/. Затѣмъ, сдѣлавъ вспрямленіе и заложивъ руки за спину, дѣлать: медленно предклон мъ взять въ ротъ предметъ находящійся на полу и снова сдѣлать вспрямленіе. /Танталова мука/. /Рис.318/.

ЭЛЕМЕНТАРНАЯ АНАТОМІЯ И ФИЗІОЛОГІЯ.

/продолженіе/

ПИЩЕВАРЕНІЕ.

Пищеварительный аппаратъ состоитъ изъ цѣлаго ряда органовъ, дѣйствіе которыхъ заключается въ послѣдовательной обработкѣ принятой пищи, съ цѣлью придать ей форму, удобную для воспріятія тканями организма /рис.16/. Въ немъ различаютъ двѣ части: собственно ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ КАНАЛЪ И ЖЕЛЕЗЫ. Первый представляетъ изъ себя длинную, около четырехъ саженей, мягкую трубку, проходящую черезъ все тѣло и мѣняющую въ различныхъ мѣстахъ какъ свою форму, такъ и строеніе. Внутренняя поверхность этой трубки выстлана слизистой оболочкой, въ стѣнкахъ же заложены мышцы, большею частью непроизвольныя, сокращеніемъ которыхъ обусловливается передвмженіе и размельченіе пищи. Послѣдовательное расположеніе различныхъ отдѣловъ пищеварительнаго канала слѣдующее: ротовая полость съ глоткою, пищеводъ, желудокъ, двѣнадцатиперстная кишка, тонкія кишки, толстыя и прямая. ЖЕЛЕЗЫ служатъ для выработки соковъ, поступающихъ черезъ особыя трубочки въ пищеварительный каналъ и дѣйствующихъ на составныя части пищи съ измѣненіемъ ихъ химическаго состава. Главныя железы: слюнныя, желудочныя, кишечныя, поджелудочная и печень.

Началомъ пищеварительнаго процесса является разжевываніе пищи зубами; при этомъ она размельчается и смѣшивается со слюною, которая, помимо простого смачиванія, дѣйствуетъ еще на нѣкоторыя вещества пищи химически, измѣняя ихъ составъ. Превращенная во рту во влажный комочекъ, пища проглатывается и, пройдя по пищеводу, попадаетъ въ желудокъ. Здѣсь она задерживается, въ среднемъ отъ двухъ до четырехъ часовъ и, благодаря движенію желудочныхъ стѣнокъ и дѣйствію его сока, окончательно растирается и принимаетъ полужидкій видъ, - такъ называемой, пищевой кашицы. Изъ желудка пищевая кашица постепенно переходитъ сначала въ двѣнадцатиперстную кишку, а затѣмъ въ тонкія кишки; въ первой изъ указанныхъ она встрѣчается съ желчью и сокомъ поджелудочной железы; подъ ихъ вліяніемъ она еще больше переваривается и принимаетъ тотъ конечный видъ, въ которомъ возможно ея всасываніе тонкими кишками. Послѣднее происходитъ при помощи особыхъ приспособленій - кишечныхъ ворсинокъ, полыхъ маленькихъ сосочковъ. Годныя для питанія организма вещества, проникнувъ черезъ слизистую оболочку, поступаютъ или прямо въ волосные сосуды, или сначала въ особые лимфатическіе пути, а изъ нихъ уже переходятъ въ вены. Все негодное идетъ дальше по кишечнику и въ видѣ отбросовъ, черезъ нѣсколько часовъ, удаляется вонъ. Такъ какъ процессъ пищеваренія, требуя работы отъ железъ и мышцъ желудка и кишечника, естественно, сопровождается приливомъ крови къ указаннымъ органамъ, ТО НАЗНАЧЕНІЕ ВЪ ЭТО ВРЕМЯ БОЛѢЕ ИЛИ МЕНѢЕ СИЛЬНЫХЪ УПРАЖНЕНІЙ, МОГУШИХЪ ОТВЛЕЧЬ КРОВЬ ОТЪ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХЪ ОРГАНОВЪ, МѢШАЕТЪ ПРАВИЛЬНОМУ ПИЩЕВАРЕНІЮ И ПОТОМУ ЯВЛЯЕТСЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫМЪ.

ВЫДѢЛЕНІЯ.

Использованныя и ненужныя для организма вещества, проникнувъ изъ тканей черезъ стѣнки волосныхъ сосудовъ, накопляются въ крови; удаленіе ихъ изъ послѣдней производится почками, легкими и кожей.

Въ почкахъ вырабатывается моча; она состоитъ изъ воды и цѣлаго

ряда растворенныхъ въ ней солей, представляющихъ собою продукты распада при обмѣнѣ веществъ въ организмѣ. Послѣ усиленной мышечной работы, особенно у нетренированныхъ людей, составъ мочи, въ связи съ повышеніемъ общаго обмѣна, значительно измѣняется.

Дѣятельность легкихъ уже указана выше.

Черезъ кожу при потѣніи выходитъ излишняя жидкость, а также различныя соли, аналогичныя тѣмъ, которыя растворены въ мочѣ. Подобно легкимъ, она участвуетъ въ актѣ дыханія, выдѣляя въ небольшомъ количествѣ углекислоту. Далѣе кожа является главнымъ регуляторомъ температуры человѣческаго тѣла: избытокъ тепла теряется усиленнымъ потоотдѣленіемъ, съ расширеніемъ кожныхъ кровеносныхъ сосудовъ, и, наоборотъ, при суженіи послѣднихъ /наружные покровы при этомъ блѣднѣютъ/ теплоотдача уменьшается. Здѣсь же надо упомянуть еще объ одномъ важномъ значеніи здоровой кожи, именно - способности ея предохранять организмъ отъ всякаго случайнаго зараженія. Потъ выдѣляется черезъ поры - отверстія потовыхъ железокъ; при загрязненіи ихъ, функція кожи падаетъ. ПОЭТОМУ ЗАБОТА О ЧИСТОМЪ СОДЕРЖАНІИ ТѢЛА ДОЛЖНА БЫТЬ ОДНОЙ ИЗЪ ПЕРВЫХЪ ДЛЯ СОХРАНЕНІЯ ПОЛНАГО ЗДОРОВЬЯ.

Кишечникъ, удаляя остатки пищи, дополняетъ дѣйствіе перечисленныхъ органовъ - выдѣленіе изъ тѣла негодныхъ веществъ.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА.

Нервными центрами являются ГОЛОВНОЙ и СПИННОЙ МОЗГЪ. Посредствомъ органовъ чувствъ, они воспринимаютъ всѣ впечатлѣнія изъ внѣшняго міра и побуждаютъ мускулы двигаться въ томъ или другомъ направленіи. Въ частности, головной мозгъ служитъ органомъ мышленія и обладаетъ способностью направлять произвольныя движенія; спинной же завѣдываетъ движеніями рефлекторными.

Нервы, выходящія изъ головного и спинного мозга въ видѣ длинныхъ бѣлыхъ шнуровъ и развѣтвляющіеся подобно кровеноснымъ сосудамъ по всему тѣлу, представляютъ собою нити, соединяющія центры съ ихъ нервными концевыми аппаратами, заложенными въ различныхъ тканяхъ. Одни нервы чисто чувтсвительные; большинство же смѣшанные, и состоятъ изъ чувствительныхъ и двигательныхъ нервныхъ волоконъ. Путемъ первыхъ - воспринятыя органами чувствъ впечатлѣнія направляются къ нервнымъ центрамъ; путемъ вторыхъ - импульсы, исходящіе изъ центровъ, передаются мышцамъ и заставляютъ послѣднія сокращаться. Опредѣляя вышеуказанной функціей отношеніе организма къ внѣшнему міру, нервная система устанавливаетъ, кромѣ того, точную связь между всѣми внутренними органами и поддерживаетъ ту ихъ согласованную работу, безъ которой жизнь была бы невозможна.

ОБЩІЯ СООБРАЖЕНІЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ТѢЛЕСНЫХЪ УПРАЖНЕНІЙ.

Главной цѣлью физическихъ упражненій является достиженіе такого состоянія здоровья и общаго развитія тѣла, чтобы всѣ органы и части его были вполнѣ нормальны, пропорціонально сильны и способны безъ особаго труда исполнять требуемую отъ нихъ работу.

Различныя мышечныя напряженія, одни - больше, другія - меньше, помимо мѣстнаго вліянія на мышцы, оказываютъ еще общее дѣйствіе на организмъ, усиливая дѣятельность его внутреннихъ органовъ. Это надо постоянно помнить и стараться для правильнаго всесторонняго развитія тѣла такъ группировать упражненія, чтобы мѣстные результаты шли параллельно съ общими, а не имѣлось въ виду, какъ это нерѣдко бываетъ, преимущественно развитіе однѣхъ только мышцъ.

Работа, происходящая во время сокращенія мышцъ, сопровождается процессомъ окисленія или сгоранія извѣстнаго количества питательнаго матеріала, доставляемаго кровью. Получаемые при этомъ продукты распада – вода, углекислота, парамолочная кислота и др., поступаютъ обратно въ кровь и указаннымъ ранѣе способомъ выдѣляются изъ организма. Если количество ихъ не превышаетъ извѣстной нормы, то кровеносная система легко справляется съ ихъ удаленіемъ; въ противномъ случаѣ, что бываетъ при продолжительной и напряженной работѣ, продукты распада, скопляясь въ крови и мышцахъ, отравляютъ послѣднія, понижаютъ ихъ возбудимость и ослабляютъ способность сокращаться; получается то, что извѣстно подъ именемъ МЫШЕЧНОЙ УСТАЛОСТИ.

Работу въ такихъ случаяхъ надо, конечно, временно прекратить до тѣхъ поръ, пока не произойдетъ полное освобожденіе мышцъ отъ накопившихся продуктовъ распада.

Истраченныя питательныя вещества пополняются новыми, поступающими обыкновенно съ пищей; вотъ почему послѣ значительныхъ физическихъ упражненій замѣчается усиленіе пищеваренія и улучшеніе аппетита.

Повторная, не переходящая нормальныхъ границъ работа, при своевременномъ и достаточномъ притокѣ питательнаго матеріала, постепенно укрѣпляетъ и развиваетъ мышцы.

При своемъ сокращеніи мышца можетъ производить различную работу въ зависимости отъ величины того сопротивленія, которое ей предстоитъ преодолѣть. Для болѣе точнаго обозначенія работы мышцы, въ указанномъ только-что смыслѣ, пользуются слѣдующими тремя опредѣленіями:

I.ПРЕОДОЛѢВАЮЩАЯ РАБОТА. Она наблюдается, когда сила напрягающейся мышцы больше сопротивленія; движеніе происходитъ въ сторону мышцы, длина которой постепенно уменьшается до ея предѣльнаго укороченія.

II.УСТУПАЮЩАЯ РАБОТА. Въ этомъ случаѣ сильнѣе сопротивленіе, и движеніе идетъ въ обратную сторону; мышца, несмотря на сокращеніе, удлиняется.

III.УДЕРЖИВАЮЩАЯ РАБОТА. Сила, развиваемая мышцей, равна сопротивленію; движенія нѣтъ. Сокращенная мышца сохраняетъ все время нѣкоторую опредѣленную длину.

Какъ примѣръ для всѣхъ этихъ опредѣленій, можно привести поднятіе груза, опусканіе его и держаніе на извѣстной высотѣ.

Если мышца въ продолженіе долгаго времени находится преимущественно въ сокращенномъ состояніи, то средняя длина ея – длина покойнаго положенія, постепенно уменьшается и, наоборотъ, отъ частаго вытягиванія мышцы она увеличивается.

При многихъ, ежедневно производимыхъ занятіяхъ, какъ разъ создаются условія, благопріятныя для чрезмѣрнаго удлиненія однѣхъ мышцъ и укороченія другихъ; сюда относится сгибаніе надъ столомъ, верстакомъ и проч. Послѣдствіемъ подобныхъ измѣненій мышцъ являются стойкія ненормальныя отношенія различныхъ частей тѣла, нерѣдко сопровождающіяся въ дальнѣйшемъ искривленіемъ костей и ослабленіемъ функцій внутреннихъ органовъ. Въ силу сказаннаго, необходимо постоянно слѣдить, чтобы средняя длина мышцъ точно соотвѣтствовала требованіямъ правильнаго положенія тѣла; достигается это, сравнительно легко, разумнымъ примѣненіемъ различныхъ физическихъ упражненій.

Наблюдаемый въ теченіе мышечной работы усиленный приливъ крови къ мышцамъ требуетъ и усиленной дѣятельности органа, завѣдывающаго движеніемъ крови, т.е. сердца.

Если работа ведется правильно и постепенно, то сердце отъ этого, подобно всякой мышцѣ, только укрѣпляется и становится болѣе выносливымъ; упражненія, которыя раньше для него были трудно исполнимы, дѣлаются вполнѣ возможными. Общая работоспособность повышается.

При несоблюденіи же правилъ постепенности, въ сердцѣ можетъ наступить острое или хроническое переутомленіе, начальную стадію котораго, къ сожалѣнію, довольно легко пропустить.

Учащеніе пульса есть обязательное явленіе при всякомъ, болѣе или менѣе сильномъ, упражненіи, но оно должно быстро успокаиваться и не переходить извѣстнаго числа ударовъ въ минуту /I40-I60/.

Вмѣстѣ съ измѣненіемъ числа біеній сердца мы замѣчаемъ и учащеніе дыханія, которое обусловливается повышенной потребностью организма въ выведеніи тепла и углекислоты и замѣнѣ послѣдней кислородомъ.

Естественныя движенія грудной клѣтки и брюшной полости способствуютъ передвиженію крови изъ одной половины сердца въ другую; поэтому никогда не слѣдуетъ задерживать надолго дыханіе. Хорошее дыханіе, помимо объема груди, въ значительной мѣрѣ зависитъ отъ согласованія работы сердца и легкихъ; при отсутствіи этого согласованія, уже при сравнительно небольшомъ напряженіи наступаетъ одышка - необходимая вентиляція легкихъ нарушается.

Ходьба, бѣгъ и правильныя физическія упражненія служатъ лучшимъ средствомъ для достиженія упомянутой согласованности, конечно, при условіи систематическихъ занятій ими.

Дыханіе становится при этомъ свободнѣе, жизненная емкость легкихъ повышается. Добиваться чрезмѣрнаго расширенія грудной клѣтки не слѣдуетъ; это вредно, такъ какъ ведетъ за собою уменьшеніе эластичности и работоспособности легочной ткани.

Вообще же надо пріучать себя дышать медленно, глубоко и черезъ носъ; выдохъ можно дѣлать и ртомъ.

Нервная система, какъ уже сказано раньше, регулируетъ работу всего тѣла, причемъ дѣятельность внутреннихъ органовъ происходитъ безъ участія нашего сознанія; что же касается работы произвольныхъ мышцъ, то при первоначальномъ изученіи какого-нибудь новаго упражненія она всецѣло подчинена сознанію, почему при несвоевременной сложности упражненія можетъ получиться нервное утомленіе. Въ дальнѣйшемъ, при частомъ повтореніи, исполненіе тѣхъ же движеній становится гораздо легче; въ этомъ случаѣ работу головного мозга, до извѣстной степени, беретъ на себя спинной, переводя часть ея въ автоматическую.

Такъ какъ всякое мышечное напряженіе обусловливается работой той или другой группы нервныхъ клѣтокъ, то результатомъ раціональной гимнастики, помимо всего уже перечисленнаго, будетъ, съ одной стороны, укрѣпленіе самой нервной системы, а съ другой - пріобрѣтеніе извѣстныхъ навыковъ къ быстрому и точному управленію мышцами, т.е. развитіе ловкости и увѣренности движеній.

ГЛАВНЫЯ МЫШЦЫ И ИХЪ ДѢЙСТВІЕ.

СПИНА.

Мышцы спины обычно разсматриваются вмѣстѣ съ задними шейными, такъ какъ послѣднія являются какъ бы продолженіемъ первыхъ и сходны съ ними по функціи.

Вся мускулатура спины дѣлится на два слоя: ГЛУБОКІЙ - завѣдывающій движеніемъ собственно туловища, шеи и головы, и ПОВЕРХНО-

спиной,- двигающій плечевой поясъ и верхнія конечности.

Глубокій слой состоитъ изъ ряда короткихъ и длинныхъ мышечныхъ пучковъ, мѣстами очень трудно раздѣляемыхъ, расположенныхъ въ углубленіяхъ по обѣ стороны отъ остистыхъ отростковъ позвонковъ. Самая длинная мышца, такъ называемая ВЫПРЯМЛЯЮЩАЯ МЫШЦА СПИНЫ /рис. 17 и 18/, идетъ отъ крестца къ затылочной кости, прикрѣпляясь на своемъ пути къ различнымъ частямъ позвонковъ и къ ребрамъ; она служитъ для выпрямленія туловища, можетъ разгибать позвоночникъ, наклонять его въ сторону и производить небольшое вращеніе.

Въ движеніи шеи и головы назадъ участвуютъ, главнымъ образомъ, слѣдующія три мышцы: ДВУБРЮШНАЯ, ПЕРЕПЛЕТЕННАЯ и ТРЕУГОЛЬНАЯ /рис. 17 и 19/; начинаясь отъ верхнихъ грудныхъ и нижнихъ шейныхъ позвонковъ и заканчиваясь на затылочной кости, онѣ при сокращеніи поднимаютъ вверхъ подбородокъ, тянутъ голову и шею назадъ; дѣйствуя же отдѣльно, поворачиваютъ ихъ въ стороны.

Поверхностный слой. ТРАПЕЦІЕВИДНАЯ МЫШЦА /рис.20 и 25/ широкимъ основаніемъ прикрѣпляется къ затылочной кости и шейнымъ и грудянымъ позвонкамъ; отъ этихъ точекъ волокна ея сходятся къ наружному концу ключицы и гребню лопатки, на которыхъ и заканчиваются. Сокращаясь частями, она можетъ поднимать наружный край ключицы и лопатки, притягивать послѣднюю къ позвоночнику и опускать внизъ внутренній конецъ ея гребня; при совмѣстномъ дѣйствіи всѣхъ волоконъ, вращаетъ лопатку съ поднятіемъ ея наружнаго угла вверхъ, т.е. дѣлаетъ то движеніе, которое происходитъ при поднятіи рукъ выше горизонтальной линіи.

ШИРОКАЯ МЫШЦА СПИНЫ /рис.20 и 25/, въ видѣ сухожильнаго пласта, начинается отъ нижнихъ грудныхъ и поясничныхъ позвонковъ и тазовыхъ костей; затѣмъ, превратившись въ сильную плоскую мышцу, восходящую вверхъ по бокамъ туловища, прикрѣпляется къ передней поверхности верхней трети плечевой кости, обходя ее снизу и образуя задній край подмышечной впадины. Поднятую предварительно руку мышца съ силой опускаетъ внизъ и назадъ; опущенную - закладываетъ за спину, поворачивая внутрь. При укрѣпленіи неподвижно верхнихъ конечностей, какъ это бываетъ, напримѣръ, во время работы на гимнастическихъ снарядахъ, дѣйствіе мышцы извращается: сокращаясь, она приближаетъ туловище къ рукамъ.

Къ этой же группѣ относятся еще двѣ мышцы: РОМБОВИДНАЯ и ПОДНИМАЮЩАЯ ЛОПАТКУ /рис.20/. Первая прикрѣпляется къ грудянымъ и шейнымъ позвонкамъ и лопаткѣ, при сокращеніи притягиваетъ послѣднюю къ позвоночнику; дѣйствіе второй ясно изъ названія; волокна ея идутъ отъ внутренняго угла лопатки къ шейнымъ позвонкамъ.

ПЕРЕДНЯЯ СТОРОНА ШЕИ.

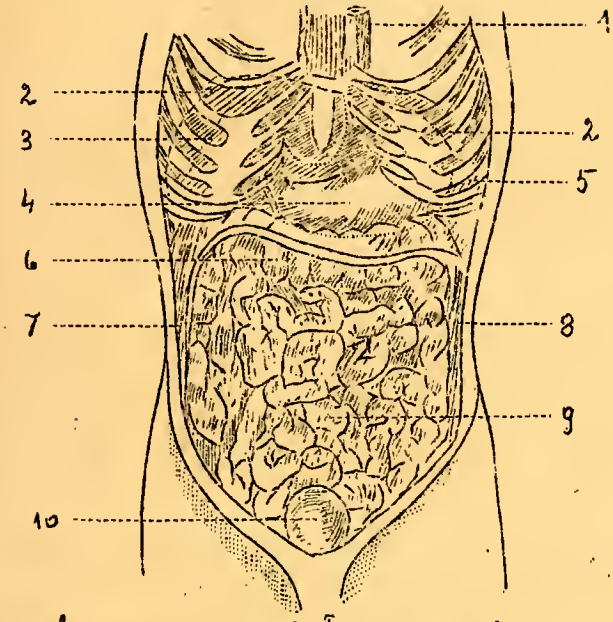
ДЛИННАЯ ШЕЙНАЯ МЫШЦА /рис.19/ расположена на передней поверхности позвонковъ отъ атланта до третьяго грудного; выпрямляетъ шею и наклоняетъ ее впередъ.

ПРЯМАЯ ПЕРЕДНЯЯ ГОЛОВНАЯ МЫШЦА /рис.19/ прикрѣпляется къ основанію черепа и къ шейнымъ позвонкамъ; опускаетъ подбородокъ, притягивая его къ шеѣ, т.е. наклоняетъ голову кпереди.

ТРИ ЛѢСТНИЧНЫЯ МЫШЦЫ /рис.19/ начинаются на поперечныхъ отросткахъ шейныхъ позвонковъ, оканчиваются на первомъ и второмъ ребрахъ; при неподвижно укрѣпленной грудной клѣткѣ онѣ сгибаютъ и поворачиваютъ шейную часть позвоночника; при обратномъ отношеніи, т.е. когда неподвижна шея, поднимаютъ ребра и участвуютъ въ актѣ дыханія.

Продолженіе слѣдуетъ.

Рис. 16. Брюшная полость.



1. Пищевод
2. Разрезы диафрагмы.
3. Печень
4. Желудок
5. Селезенка.
6. Поперечная
7. Восходящая
8. Нисходящая
   (Толст. кишки)
9. Тонкая кишка
10. Мочевой пузырь

Рис. 17. Спинные мышцы.

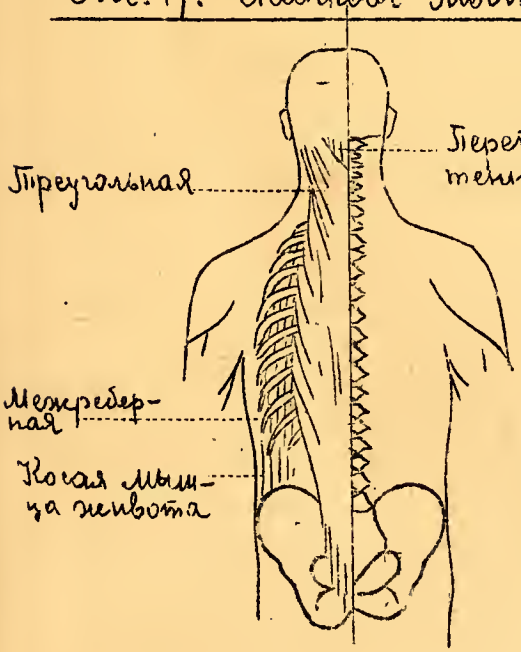
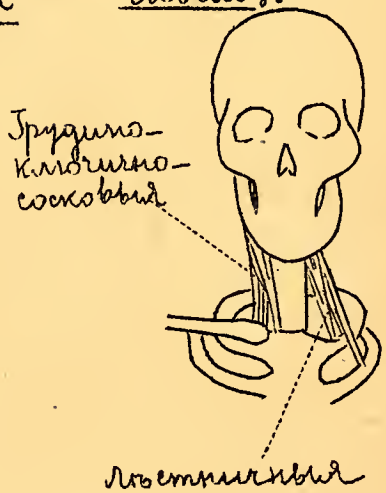


Рис. 18. Длинная спинная мышца

Рис. 19. Шейные мышцы



(вид сбоку)

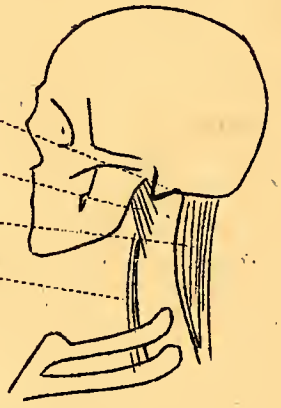
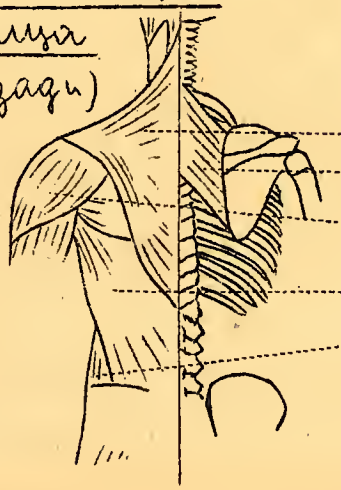


Рис. 20. Мышцы туловища

(вид сзади)



ХРОНИКА

БѢЛГРАДЪ.

1.Лѣтомъ былъ организованъ дѣтскій лагерь въ Мильково.

2.5-го сентября, наканунѣ дня рожденія Его Величества Короля ПЕТРА II, при русской Церкви состоялась Заря съ церемоніей.

3.6-го, въ день рожденія Его Величества Короля ПЕТРА II, на Баницѣ, въ общемъ парадѣ принялъ участіе: I взводъ въ пѣшемъ строю и I взводъ въ конномъ.

Воздушный отдѣлъ.

Въ началѣ августа 6 братьевъ отдѣла были командированы въ планерную школу Академическаго Аэро-Клуба, на Златиборъ. По окончаніи курса сдали экзаменъ: На пилота "А" два брата, на пилота "Б" такъ же два брата, а остальные, имѣя уже нужные экзамены, совершенствовались въ летательномъ дѣлѣ. Отдѣлъ пополнился опытными пилотами-планеристами.

2-IX на Бѣлградскомъ аэродромѣ былъ испробованъ двухмѣстный планеръ, который ремонтировался отдѣломъ. Полеты прошли удачно.

Водный отдѣлъ.

6-го сентября состоялось традиціонное состязаніе парусныхъ яхтъ Яхтъ-Клуба. Яхта Об-ва "Свѣтлана" и на этотъ разъ, насмотря на бурную погоду, единственная въ своей категоріи, выполнила всѣ условія и заняла I-ое мѣсто, получивъ Королевскій флажекъ. Это уже въ пятый разъ команда яхты занимаетъ первое мѣсто.

ВЕЛЕСЪ.

Замѣтно оживилась техническая часть.

ЗЕМУНЪ.

I3-IX состоялась любительская игра въ отбойку между Об-вами братскаго югославянскаго Союза Бѣлградъ I, Бѣлградъ III съ Об-вомъ Русскій Соколъ въ Земунѣ. При встрѣчѣ командъ Об-ва Р.С.въ Земунѣ и Бѣлградъ I результатъ состязанія былъ 2:I въ пользу Об-ва Р.С.въ Земунѣ; при игрѣ съ Бѣлградомъ III - результатъ 2:0 въ пользу Бѣлградъ III.

25-IX вновь состоялась игра команды Об-ва Р.С.въ Земунѣ съ Бѣлградомъ III - результатъ 2:I въ пользу Бѣлградъ III; въ тотъ же день команда Об-ва Р.С.въ Земунѣ играла съ командой Об-ва Земунъ-Матица - результат2:I въ пользу команды Об-ва Р.С.въ Земунѣ.

Пріятно отмѣтить, что эта полезная игра прививается и въ Русскихъ Об-вахъ

НИШЪ.

Лѣтомъ былъ устроенъ дѣтскій лагерь. Об-во уже второе лѣто вывозитъ своихъ дѣтей въ лагерь.

НОВЫЙ САДЪ.

1.Сформированъ стрѣлковый отдѣлъ, куда вошли,кромѣ братьевъ, сестры и подростки. Отдѣлъ приступилъ къ дѣятельности.
2.Образованъ фехтовальный отдѣлъ, въ которомъ работаютъ братья и сестры. Кромѣ фехтованія проходится рубка.
3.Лѣтомъ былъ устроенъ 2-хъ недѣльный сокольскій лагерь, куда выступило 35 подростковъ.
9-го августа состоялось гимнастическое выступленіе, въ которомъ приняли участіе подростки.
6-го сентября Об-во, съ цѣлью пропаганды, устроило академію въ Новомъ-Вырбасѣ, которая прошла съ успѣхомъ.

САРАЕВО.

Вновь реорганизованное Об-во приступило къ дѣятельности. Замѣчается оживленіе въ технической части.

ПОЧТОВЫЙ ЯЩИКЪ

Напоминается братскимъ Обществамъ о необходимости посылать въ Техническій Комитетъ Кр.Союза свѣдѣнія о гимнастическихъ залахъ по установленному образцу, къ 5-му числу каждаго мѣсяца, а такъ же и свѣдѣнія о технической жизни /выступленія, академіи, работа отдѣловъ и т.д./. Нѣкоторыя Об-ва не присылаютъ этихъ данныхъ и создается впечатлѣніе, что въ Об-вахъ техническая жизнь замерла.

Техническимъ Комитетомъ Краевого Союза изданъ"Сборникъ статей по физическому воспитанію" Зав.Врачебнымъ отдѣломъ Кр.Союза, брата д-ра П.Ф.Пожарискаго, который разосланъ всѣмъ Об-вамъ Кр. Союза.

Техническій Комитетъ усиленно рекомендуетъ этотъ сборникъ братьямъ и сестрамъ руководителямъ, какъ прекрасное руководство.

О Г Л А В Л Е Н І Е

	Стр.
I.Служебный отдѣлъ С.Р.С. и Кр.Союза	I
2.Упражненія на второстепенныхъ снарядахъ	I6
3.Сок.система гимнастики д-ра М.Тырша /продолженіе/	29
4.Игры	35
5.Разности для дѣтей отъ 6 до I4 лѣтъ /продолженіе/	38
6.Элементарная анатомія и физіологія /продолженіе/	42
7.Хроника	48
8.Почтовый ящикъ	50

Сокольство

S. R. S. YOUGOSLAVIE-BEOGRAD
MILOŠA VELIKOG, 54.

№7

1936

БѢЛГРАДЪ

ИЗДАНІЕ
ТЕХНИЧЕСКАГО
КОМИТЕТА
КРАЕВОГО
СОЮЗА
РУССКАГО
СОКОЛЬСТВА
ВЪ ЮГОСЛАВІИ

ЦѢНА ОТДѢЛЬНАГО НОМЕРА 6 дин. или 2 ффр.

РУКОПИСИ НЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ

Руководитель

ОРГАНЪ ТЕХНИЧЕСКИХЪ КОМИТЕТОВЪ СОЮЗА РУССКАГО СОКОЛЬСТВА И КРАЕВОГО СОЮЗА ВЪ ЮГОСЛАВІИ.

№ 7. 1936 г.

СЛУЖЕБНЫЙ ОТДѢЛЪ

СОЮЗЪ РУССКАГО СОКОЛЬСТВА.

Начальникамъ Краевыхъ Союзовъ и Обществъ.

Техническимъ Комитетомъ Союза Руссаго Сокольства, предполагается провести двухнедѣльные курсы руководителей въ Іюнѣ мѣсяцѣ текущаго года. Курсы пріурачиваются къ съѣзду Союза Русскаго Сокольства въ Бѣлградѣ, чтобы курсанти могли использовать льготный проѣздъ. Каждому Краю предоставляется 3 вакансіи.

Прошу бр. Начальниковъ сообщить свѣдѣнія о посылаемыхъ бр. на курсы

З Д О Р О В О.

Начальникъ Союза Русскаго

Сокольства

бр. Д. Камбулинъ.

КРАЕВОЙ СОЮЗЪ РУССКАГО СОКОЛЬСТВА ВЪ ЮГОСЛАВІИ.

23-го Декабря состоялось засѣданіе Техничесаго Комитета Краевого Союза на которомъ обсуждался вопросъ объ обязательномъ участіи нашего Кр. Союза на слетѣ Бѣлградской жупы. Постановлено: Оповѣстить всѣ Общества и затребовать отъ нихъ

предварительныя свѣдѣнія о числѣ гимнастовъ и гимнастокъ,могущихъ выступить на стадіонѣ въ совмѣстныхъ упражненіяхъ.
Обществамъ разосланъ циркуляръ:

НАЧАЛЬНИКЪ

КРАЕВОГО СОЮЗА РУССКАГО СОКОЛЬСТВА ВЪ ЮГОСЛАВІИ

Бѣлградъ № 225 25 декабря 1936г.

НАЧАЛЬНИКАМЪ БРАТСКИХЪ ОБЩЕСТВЪ КРАЕВОГО СОЮЗА

ЦИРКУЛЯРНО.

Въ іюнѣ 1937г. въ Бѣлградѣ состоится слетъ братской югославянской Бѣлградской сокольской Жупы.Принимая во вниманіе,что въ этомъ году Краевой слетъ, предполагавшійся въ Скоплѣ,не состоится и что VIII Съѣздъ Союза Русскаго Сокольства,на который съѣдутся делегаты другихъ Кр. Союзовъ нашего Союза,пріурачивается къ слету Бѣлградской Жупы,Общеесобраніе Правленія Кр. Союза,въ своемъ засѣданіи отъ 20-XII с.г. /протоколъ № 22 / постановило признать участіе нашего Кр. Союза на слетѣ Бѣлградской сокольской Жупы обязательнымъ.Наше участіе на слетѣ должно выразится:
I.Въ выступленіи на стадіонѣ въ совмѣстныхъ упражненіяхъ братьевъ и сестеръ.
2.Въустройствѣ Союзной академіи.
Во исполненія этаго постановленія Техн. Ком-тъ Кр. Союза приступилъ къ организаціи новаго плана работы къ предстоящему слету т.к. задуманное упражненіе къ слету въ Скоплѣ не отвѣчаетъ болѣе крупному масштабу Бѣлградскаго слета,куда прибудутъ братья и сестры изъ Болгаріи для усиленія нашего Края.

При составленіи совмѣстныхъ упражненій Техн. Ком-ту необходимы свѣдѣнія о числѣ сестеръ и братьевъ,которые могли бы принять участіе въ упражненіяхъ.

Слетъ въ Бѣлградѣ привлечетъ несомненно больше сестеръ и братьевъ,поэтому отъ числа гимнастовъ и гимнастокъ будетъ зависить и характеръ самихъ упражненій.

Прошу братьевъ Начальниковъ теперь же дать хотя бы приблизительныя свѣдѣнія о числѣ,а къ Съѣзду Начальниковъ запастись болѣе точными данными.По полученіи отъ Васъ предварительныхъ свѣдѣній Техн. Ком-тъ приступитъ къ составленію упражненій,каковыя будутъ готовы и разосланы по Об-вамъ до Краевого Съѣзда. Какъ видите братья,въ интересахъ дѣла,для скорѣйшаго полученія Вами слетскихъ упражненій необходимо получить отъ Васъ эти свѣдѣнія.

Дорогіе братья,
Изъ года въ годъ наше участіе на слетахъ давало видимые результаты въ смыслѣ успѣха и каждый послѣдующій слетъ былъ лучше предыдущаго.Учитывая,что Бѣлградъ-мѣсто средоточія массы Русской эмиграціи,въ пропогандныхъ цѣляхъ,необходимо провести предстоящій слетъ возможно торжественнѣе и полнѣе,а кромѣ того ко времени VIII Съѣзда Союза Русскаго Сокольства сдѣлать его внушительной демонстраціей нашего Русскаго Сокольскаго единства.

Для Союзной академіи каждому Об-ву надлежитъ намѣтить и подготовить лучшій номеръ,который будетъ предварительно просмотренъ

Техническимъ Комитетомъ Кр. Союза.

По свѣдѣніямъ, ѣдущимъ на слетъ предполагается въ 75 процентовъ скидка

Одновременно прошу бр. Начальниковъ не задерживать свои годовые отчеты и послать иха мнѣ сейчасъ же послѣ годовыхъ Общихъ Собраній, для составленія отчета къ Краевому Съѣзду.

З Д О Р О В О

Начальникъ Кр. Союза,

бр. А. Ганъ.

УПРАЖНЕНІЯ НА ВТОРОСТЕПЕННЫХЪ СНАРЯДАХЪ.

ЛѢСТНИЦА
/горизонтальная по грудь/.

I.Изъ стоя за лѣстницей дохватъ надхватомъ за бортъ - висъ лежа впереди предплечьемъ - сгибъ стоя за лѣстницей /рис.I/.

2.Изъ стоя за лѣстницей дохватъ надхватомъ за бортъ - висъ лежа впереди запястьемъ - сгибъ стоя за лѣстницей /рис.2/.

3.Изъ стоя за лѣстницей дохватъ надхватомъ за бортъ - висъ въ присѣдѣ - выбросить ноги впередъ - висъ лежа впереди - сгибъ стоя за лѣстницей /рис.3/.

4.Изъ стоя за лѣстницей дохватъ надхватомъ за бортъ - висъ въ присѣдѣ - выбросить ноги назадъ въ висъ лежа впереди - сгибъ стоя за лѣстницей /рис.4/.

5.Висъ въ присѣдѣ впереди поперекъ /подъ лѣстницей, хватъ за борты/ - выбросить ноги впередъ въ висъ лежа впереди - висъ въ присѣдѣ /рис.5/.

6.То же, но выбросить ноги назадъ /рис.6/.

7.Висъ въ присѣдѣ поперекъ /подъ лѣстницей, хватъ за борты/ выбросить ноги вправо въ висъ отбочивъ вправо - висъ въ присѣдѣ /рис.7/.

8.То же, но влѣво /рис.8/.

9.Изъ стоя передъ лѣстницей скорчить заручивъ, дохватомъ за бортъ - висъ лежа взади - сгибъ стоя взади /рис.9/.

I0.Изъ стоя передъ лѣстницей скорчить заручивъ, дохватъ надхватомъ за бортъ - висъ въ присѣдѣ взади - выбросить ноги назадъ въ висъ лежа взади - сгибъ стоя впереди.

II.Изъ стоя передъ лѣстницей - скорчить заручивъ, дохватъ надхватомъ за бортъ - висъ лежа взади - I/I поворотъ праворучно направо до виса лежа впереди.

I2.Висъ въ присѣдѣ впереди поперекъ хватъ за борты - сгибъ стоя впереди - висъ въ присѣдѣ впереди /рис.I0/.

I3.То же, но въ сгибѣ стоя впереди рукохожденіе впередъ /рис.II/.

I4.То же, но рукохожденіе назадъ.

I5.Изъ виса въ присѣдѣ подхватомъ за передній бортъ подъ лѣстницей вдоль - толчкомъ ногъ вышмыгъ передомъ до упора лежа на лѣстницѣ - перехватъ на задній бортъ - соскокъ назадъ /рис.I2/

I6.То же, но надхватомъ.

17. Изъ виса въ присѣдъ надхватомъ за передній бортъ подъ лѣстницей вдоль - толчкомъ ногъ вышмыгъ передомъ до упора лежа на лѣстницѣ - перехватъ въ подхватъ - спадъ впередъ до виса въ присѣдъ.

18. Изъ виса въ присѣдъ поперекъ внѣшнимъ хватомъ за борты - вышмыгъ передомъ /въ окно между перекладинами/ въ сѣдъ разноживъ за руками /при этомъ облегчаемъ себѣ упражненіе тѣмъ, что зацѣпляемся пятками за борты снаружи/ соскокъ /рис.I3/.

19. Изъ стоя за лѣстницей дохватъ за задній бортъ надхватомъ - наскокъ до упора - перемахъ уноживъ правой /лѣвой/ съ I/2 поворотомъ налѣво /направо/ до сѣда разноживъ за руками - пролѣзть въ окно /какъ въ I8 упражненіи, но головой впередъ/ до виса въ присѣдъ впереди /рис.I4/.

Лѣстница горизонтальная
/доскочная/.

Поперекъ:

20. Рукохожденіе въ висѣ впереди, разноручно впередъ, хватомъ за борты /рис.I5/.

2I. То же, но рукохожденіе назадъ.

22. Рукохожденіе въ сгибѣ впереди, разноручно впередъ, хватомъ за борты /рис.I6/.

23. То же, но назадъ.

24. Рукохожденіе въ висѣ впереди, разноручно впередъ, хватомъ за перекладины.

25. То же, но рукохожденіе назадъ.

26. Рукохожденіе въ сгибѣ впереди, разноручно впередъ, хватомъ за перекладины /рис.I7/.

27. То же, но рукохожденіе назадъ /рис.I8/.

28. Рукохожденіе въ висѣ впереди, обѣручно, хватомъ за борты.

29. То же, но рукохожденіе назадъ.

30. Рукохожденіе въ сгибѣ впереди, обѣручно впередъ, хватомъ за борты.

3I. То же, но рукохожденіе назадъ.

32. Размахиваніе хватомъ за борты - на предмахѣ рукохожденіе разноручно впередъ /рис.I9/.

33. То же, но рукохожденіе на замахѣ назадъ.

34.Размахиваніе хватомъ за борты - на предмахѣ рукохожденіе обѣручно впередъ.

35.То же, но рукохожденіе на замахѣ назадъ.

36.Размахиваніе хватомъ за перекладины - на предмахѣ рукохожденіе разноручно впередъ съ перекладины на перекладину.

37.То же, но рукохожденіе черезъ одну перекладину.

38.То же, но черезъ двѣ перекладины.

39.То же, но черезъ возможно большее для гимнаста число перекладинъ /рис.20/.

Вдоль.

40.Изъ виса впереди на борту надхватомъ - рукохожденіе вправо разноручно, начиная правой /рис.2I/.

4I.То же, но влѣво, начиная лѣвой.

42.То же, но подхватомъ - рукохожденіе вправо.

43.То же, но влѣво.

44 какъ 40		48 какъ 40		52 какъ 48 но	
45 какъ 4I	но обѣручно.	49 какъ 4I	но въ сгибѣ.	53 какъ 49 обѣ-	
46 какъ 42		50 какъ 42		54 какъ 50 руч-	
47 какъ 43		5I какъ 43		55 какъ 5I но.	

56.Изъ виса впереди хватомъ за перекладины - рукохожденіе разноручно вправо.

57.То же, но рукохожденіе влѣво.

58 какъ 56, 59 какъ 57, но въ сгибѣ.

60.Размахиваніемъ въ стороны въ висѣ поперекъ хватомъ за борты - рукохожденіе впередъ разноручно.

6I.То же, но рукохожденіе назадъ.

62.Размахиваніемъ въ стороны въ висѣ вдоль хватомъ за бортъ надхватомъ - рукохожденіе вправо разноручно.

63.То же, но рукохожденіе влѣво.

64.Размахиваніе въ стороны въ висѣ вдоль хватомъ за бортъ надхватомъ - на махѣ вправо рукохожденіе обѣручно вправо.

65.То же, но на махѣ влѣво рукохожденіе влѣво.

66.Изъ виса впереди вдоль на переднемъ борту подхватомъ - вымыгъ передомъ до упора лежа - перехватъ на задній бортъ - соскокъ назадъ.

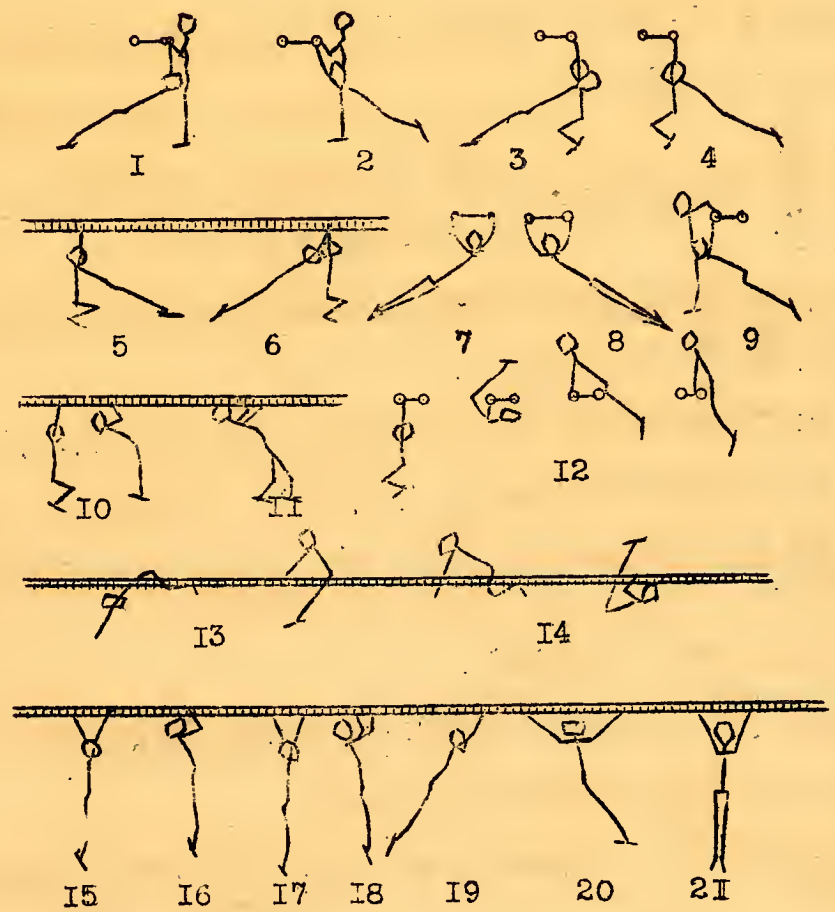
67.То же, но надхватомъ.

68.Изъ виса впереди вдоль хватомъ за борты - вышмыгъ въ окно, какъ въ упражненіи I8 и такъ же назадъ, какъ въ упражненіи I9.

Нѣкоторыя упражненія можно дѣлать одновременно цѣлымъ отдѣленіемъ /напр. I,2,3,4,9,I0/, нѣкоторыя двумя или тремя гимнастами - принципъ: беречь время и занять возможно большее число гимнастовъ.

Приведены не всѣ упражненія - ихъ очень много - руководитель долженъ ихъ составлять самъ, путь ему показанъ.

Упражненія очень хороши для развитія эластичности и темпа /связь размахиванія съ рукохожденіемъ/ и принебрегать ими не слѣдуетъ.



СТАЛКИ ВЫСОКІЯ.

Поперекъ.

31.Стой у стѣны оттолкомъ одноножно /рис.24/, обѣножно.

32.Стой на плечахъ подыманіемъ туловища ноги скорчивъ /рис.25/.

33.Стой на плечахъ подыманіемъ туловища разноживъ /рис.26/.

34.Стой на плечахъ подыманіемъ туловища, ноги сноживъ.

35.Стой на плечахъ подыманіемъ туловища изъ предноса скорчивъ /рис.27/.

36.Стой на плечахъ подыманіемъ туловища изъ предноса /рис.28/.

37.Стой на одномъ плечѣ /лѣвомъ, правомъ/ подыманіемъ туловища.

Сталки у стѣны.

Поперекъ.

38.Стой на рукахъ оттолкомъ одноножно, ступнями къ стѣнѣ /рис.29/.

39.Стой на рукахъ оттолкомъ обѣножно, разноживъ /рис.30/.

40.Стой на рукахъ оттолкомъ обѣножно сноживъ.

Подъ сталками подушка.

41.Стой на рукахъ оттолкомъ одноножно, помогаетъ другой гимнастъ.

42.То же, но съ заножкой.

43.Стой на рукахъ оттолкомъ обѣножно разноживъ - заножка.

44.Стой на рукахъ оттолкомъ обѣножно сноживъ - заножка.

45.Стой на рукахъ подыманіемъ туловища изъ упора въ предклонѣ разноживъ; помогаетъ другой гимнастъ.

46.То же, но безъ помощи.

47 какъ 45, но сноживъ, ноги скорчены /рис.31/.

48.То же, но ноги прямыя /рис.32/.

49.Стой на рукахъ подыманіемъ туловища изъ предноса скорчивъ - заножка.

50.То же, но ноги прямыя.

Одна сталка /вдоль стѣны/.

51.Стой на рукахъ надхватомъ, оттолкъ одноножно /рис.33/.

52.То же, но подхватомъ.

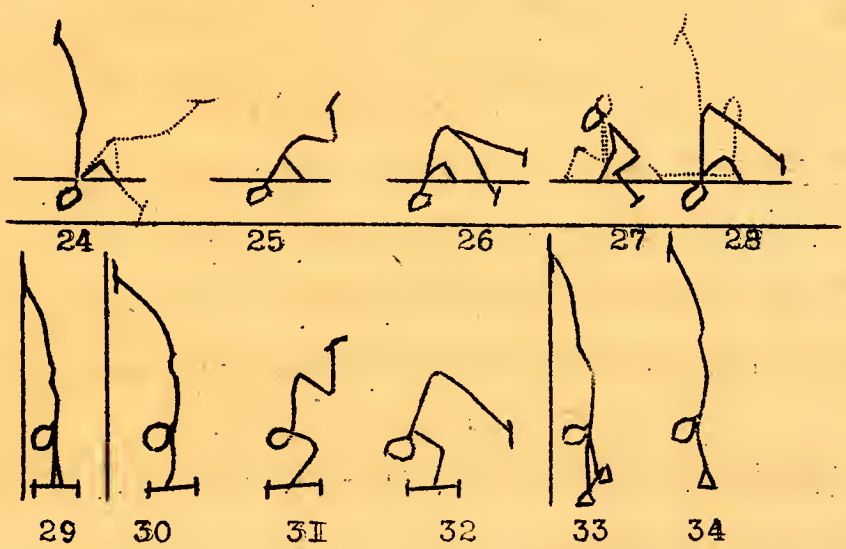
Подъ сталкой подушка.

53.Стой на рукахъ надхватомъ, оттолкъ одноножно; помогаетъ другой гимнастъ /рис.34/.

54.То же, но подхватомъ.

55.Стой на рукахъ надхватомъ, оттолкъ одножно, заножка влѣво /вправо/.

56.То же, но подхватомъ.



БРЕВНО.
/упражненія равновѣсія/.

37.Переходъ обыкновеннымъ шагомъ впередъ /рис.28/.

38.Переходъ на носкахъ впередъ /рис.29/.

39.Переходъ обыкновеннымъ шагомъ впередъ въ предклонѣ /рис.30/.

40.Переходъ медленнымъ бѣгомъ впередъ /рис.3I/.

4I какъ 37, 42 какъ 38, но назадъ.

43.Переходъ шагомъ, но съ небольшими поскоками на каждой ногѣ /рис.32/.

44.Переходъ впередъ въ полуприсѣдѣ /рис.33/.

45.Переходъ шагомъ впередъ съ полуприсѣданіемъ и опусканіемъ другой ноги рядомъ съ бревномъ /рис.34/.

46.Переходъ шагомъ съ опусканіемъ на колѣно /рис.35/.

47.Переходъ съ выпадами впередъ /рис.36/.

48.Переходъ на четверинкахъ /рис.37/.

49.Переходъ съ перешагомъ черезъ гимнаста, который сидитъ на бревнѣ /рис.38/.

50.Двое идутъ навстрѣчу - расхожденіе на бревнѣ, одинъ изъ гимнастовъ садится.

5I.То же, но одинъ дѣлаетъ упоръ въ присѣдѣ или на колѣняхъ.

52.Расхожденіе двухъ гимнастовъ I/I поворотомъ /рис.39/.

53.Переходъ съ перешагомъ черезъ веревку /рис.40/.

54.Переходъ съ двойными /2/I/ поворотами.

55.Переходъ впередъ ходьбой съ приноженіемъ.

56.То же назадъ.

57.То же въ сторону.

58.То же бокомъ - ноги черезъ стой скрещенный /рис.4I/.

59.Переходъ бокомъ съ поворотами и выдержами въ различныхъ положеніяхъ /рис.42/.

60.Переходъ съ другимъ гимнастомъ на спинѣ /рис.43/.

Упражненія съ бревномъ какъ тяжестью.

61. Выжиманіе бревна цѣлымъ отдѣленіемъ: предклонъ, взять бревно - вспрямленіе, бревно на грудь - надъ голову - на грудь - предклонъ /рис.44/.

62. Предклонъ, взять бревно - вспрямленіе, бревно передъ грудью /предрученіе/ - бревно надъ головой - передъ грудью, предклонъ /рис.45/.

63. То же, но тремя гимнастами.

64. То же, но двумя гимнастами.

65. Ношеніе бревна на плечахъ тремя гимнастами /рис.46/.

66. То же, но двумя гимнастами.

67. Бревно тянетъ по полу одинъ гимнастъ, держа конецъ бревна подъ мышкой /рис.47/.

68. То же, но на спинѣ /рис.48/.

69. То же, но на плечѣ.

70. Бревно несутъ на спинѣ два гимнаста /рис.49/.

71. Бревно несетъ на плечѣ одинъ гимнастъ /рис.50/.

Бревно по грудь.

72. Висъ въ присѣдѣ - зашагомъ висъ лежа впереди /рис.51/.

73. Висъ въ присѣдѣ - предшагомъ висъ лежа впереди /рис.53/.

74. Висъ въ присѣдѣ - висъ лежа отбочивъ.

75. Висъ лежа взади /рис.52/.

76. Сгибъ въ висѣ лежа впереди.

77. Въ висѣ лежа впереди рукохожденіе влѣво /вправо/.

78. Въ сгибѣ лежа впереди подъ бревномъ поперекъ рукохожденіе и ходьба впередъ /назадъ/.

79. Сгибъ стоя впереди - оттолкнуться отъ бревна /переходъ въ упоръ стоя/ - сгибъ - оттолкнуться /рис.54/.

Перескоки.

80. Перемахъ правой - засѣдъ - перемахъ лѣвой и соскокъ /рис.55/.

81. Перескокъ отбочивъ /рис.56/.

82. Перескокъ предноживъ.

83.Перескокъ предноживъ съ дохватомъ одной рукой /рис.57/.

84.Перескокъ заноживъ.

85.Наскокъ на бревно толчкомъ одноножно - соскокъ впередъ.

86.Наскокъ на бревно толчкомъ обѣножно до упора въ присѣдѣ - соскокъ впередъ.

87.Перескокъ скорчивъ.

Упражненія равновѣсія.

88.Упоръ впереди - подняться на бревно и ходьба по бревну.

Бревно доскочное.

89.Висъ впереди вдоль надхватомъ - сгибъ - соскокъ.

90.То же, но подхватомъ.

91.Въ висѣ впереди поперекъ рукохожденіе разноручно впередъ.

92.То же, но назадъ.

93.Въ висѣ впереди вдоль надхватомъ рукохожденіе разноручно въ сторону.

94.То же, но подхватомъ.

95.То же, но обѣручно.

96.Въ висѣ впереди поперекъ рукохожденіе обѣручно впередъ.

97.То же, но назадъ.

Упражненія равновѣсія.

98.Ходьба впередъ.

99.Ходьба назадъ.

100.Ходьба впередъ до половины бревна - сѣдъ - поворотъ до упора впереди - опусканіе въ сгибъ - соскокъ.

101.То же, но опусканіе впередъ.

102.Ходьба впередъ - присѣдъ - соскокъ впередъ.

103.Ходьба назадъ - присѣдъ - соскокъ назадъ.

104.Ходьба впередъ на носкахъ.

105.Ходьба назадъ на носкахъ и т.д. какъ и на бревнѣ до колѣнъ, но здѣсь можно дѣлать и:

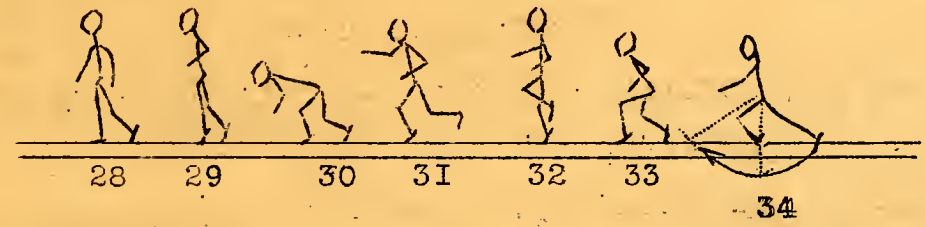
I06.Соскокъ назадъ изъ упора впереди.

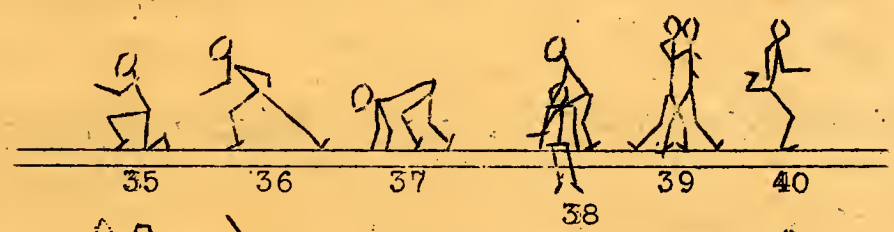
I07.Соскокъ впередъ изъ сѣда.

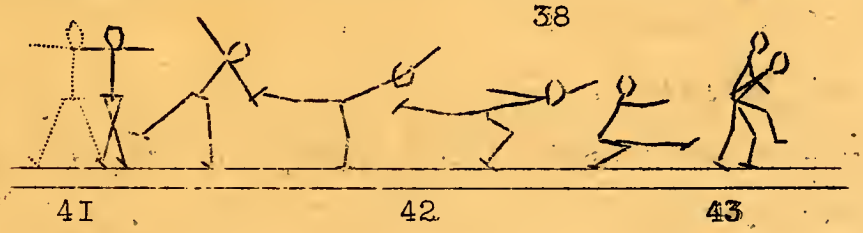
I08.Соскокъ впередъ /назадъ/ изъ присѣда /полуприсѣда/.

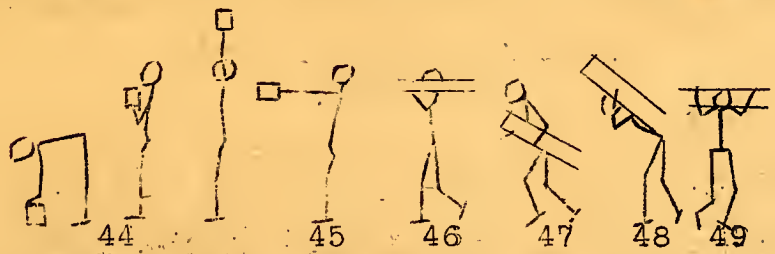
Упражненія равновѣсія.
/см.бревно до колѣнъ/.

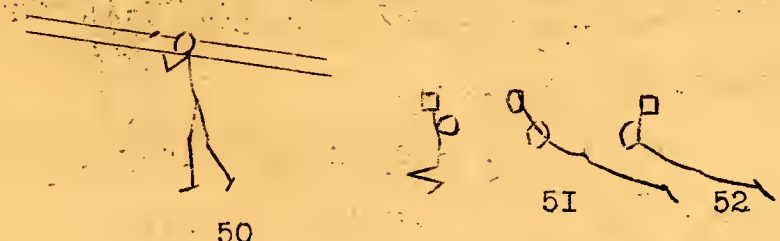
На доскочномъ бревнѣ можно комбинировать упражненія равновѣсія съ висомъ, равновѣсія съ соскоками; равновѣсіе - висъ - соскокъ и т.д.

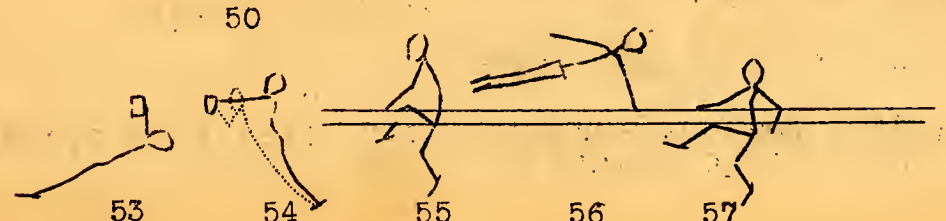












СОКОЛЬСКАЯ СИСТЕМА ГИМНАСТИКИ Д-РА М.ТЫРША

Часть II. /Продолженіе/

СНАРЯДОВЫЯ УПРАЖНЕНІЯ

Глава I-ая Упражненія со снарядами.

А.Снаряды которыя держимъ въ рукахъ во время упражненій

Отдѣлъ I-ый Гантели.

Гантель состоитъ изъ двухъ желѣзныхъ /чугунныхъ/ шаровъ соединенныхъ желѣзной же палкой,служащей для держанія рукой.Упражненія съ гантелями совершенно тождественны вольнымъ движеніямъ Съ гантелями можно исполнять всѣ пять родовъ вольныхъ движеній. Это вольныя движенія съ отягощеніями.Особенно рекомендуются выдержи въ соединеній съ сопровожденіями.Упражненія эти очень хороши,чтобы набрать силы и выносливости,нр въ смыслѣ достиженія мягкости и эластичности,конечно,очень отстаютъ отъ простыхъ вольныхъ движеній.

Названіе движеній рукамисъ гантелями одинаково какъ и при вольныхъ движеніяхъ.

Въ гимнастическомъ залѣ гантели обычно висятъ на полкѣ приблизительно на метръ или I/2 отъ пола.

Гимнасты идутъ ъа ряду къ этой полкѣ и не останавливаясь,а только сокративъ шагъ,берутъ гантели.Когда ведущій занятія видитъ,что всѣ уже взяли гантели,то командуетъ "полнымъ шагомъ" и гимнасты приходятъ въ первоначальное построеніе откуда уже и производится размыканіе къ упражненіямъ.

Во время упражненій хорошо давать болѣе или менѣе частый отдыхъ,для чего подается команда "положить гантели"-по этой командѣ гимнасты складываютъ гантели передъ собой крестъ на крестъ.

Къ продолженію упражненій подается команда " взять гантели". Гантели обычно держатся по одной въ каждой рукѣ,но могутъ держатся и въ одной рукѣ обѣ,тогда подается команда"гантели въ правую / лѣвую / руку".

2. ПАЛКИ.

Палкт съ которыми исполняются упражненія обычно деревянныя, длинной отъ 0,80 до I,20 метра,круглыя,2 или 3 см. въ поперечникѣ.Иногда палки бываютъ и желѣзныя,обычно такого же размѣра, какъ и деревянныя,что соотвѣтствуетъ вѣсу 2-4кг,и тогда они играютъ двоякую роль,такъ какъ служатъ еще и какъ отягощеніе.

Палку можно держать:

I Оберучно- за концы
- одной за конецъ другой за середину
- за одинъ конецъ
- за середину

2 Одноручно - за конецъ
- за середину

3 Въ каждой рукѣ по палкѣ.

Способъ держанія /хватъ/ можетъ быть:
надхватъ
подхватъ
обернутый подхватъ
разнохватъ.
Хватъ можетъ мѣнятся:
скольженіемъ одной или обѣихъ рукъ по палкѣ
перехватомъ одной руки
перехватомъ обѣими руками разноручно
перехватомъ обѣими руками обѣручно
вкручиваніемъ
выкручиваніемъ

При всѣхъ движеніяхъ мы держимъ палку такъ легко,чтобы /смотря по надобности/ могла бы го палкѣ скользнуть одна или другая рука или обѣ вмѣстѣ.

Если пака во время упражненій находится передъ тѣломъ гимнаста, то это называется - впередъ;если за тѣломъ- назадъ;надъ тѣломъ-вверхъ;и всторонн- вправо или влѣво.

Изъ одного положенія въ другое можно переходить съ помощью:
поднманія
опусканія
скорчиванія
выбрасыванія
сгибанія
вытягиванія
переварачиванія
вкручиванія
выкручиванія
круженія
выкрута

Изъ отдѣла вольныхъ движеній намъ извѣстны понятія"подниманіе" / переходъ изъ приручения во взручение/"опусканіе"/обратное движеніе/,"скорчиваніе","выбрасываніе"/одновременное сгибаніе обоихъ суставовъ руки/,"сгибаніе","вытягиваніе"/работа только локтевого сустава/,"круженіе"/движеніе руки покругу/и неизвѣстны только"переварачиваніе","вкручиваніе","выкручиваніе"и"выкрутъ". Переварачиваніемъ называется движеніе палки около своей продольной оси такимъ образомъ,что концы палки приходятъ прямо противоположное положеніе /при поворачиваніи на 180гр. или приходятъ въ то же положеніе/ при поворачиваніи на 360гр./ напр.изъ положенія"палку впередъ горизонтально"/способъ держанія надхватъ обѣручно на концахъ/,переходимъ въ положеніе"палку впередъ горизонтально правая черезъ лѣвую"такимъ образомъ,что правый канецъ палки идетъ вверхъ,лѣвый внизъ и палка поварачивается на 180гр,а руки приходятъ въ скрещенное положеніе.

При переходѣ изъ скрещеннаго положенія"правая черезъ лѣвую"въ положеніе"лѣвая черезъ правую" палка поворачивается на 360гр.

Вкручиваніе производится только изъ подхвата и выполняется слѣдующимъ образомъ,напр.изъ положенія "палку впередъ горизонтально" лѣвая рука сгибается такъ,чтобы кулакъ пришолся къ правому плечу/палка при этомъ скользнетъ въ првомъ кулакѣ/ и прдолжаетъ движеніе уже обернутымъ подхватомъ по дугѣ книзу,т.е. вытягивается въ первоначальное положеніе,а палка снова скользнетъ въ правомъ кулакѣ и станетъ на свое мѣсто.

Положеніе палки таково же какъ и передъ вкручиваніемъ и только перемѣнился хватъ лѣвой рукой.
Такъ же исполняется вкручиваніе и правой рукой.
Вкручиваніе исполняется обратнымъ путемъ.
Вкрутомъ движеніе въ плечевомъ суставѣ,которое получается "палку горизонтально внизъ"въ положеніе"палку назадъ горизонтально внизъ"не мѣняя хвата и сдвигая рукъ по палкѣ.
Вкрутъ можетъ исполнятся обѣручно,разноручно и одноручно, напр."изъ положенія палку впередъ горизонтально" переходимъ въ положенуе"палку на правое плечо наклонно второну назадъ книзу"-лѣвая рука идетъ непосредственно къ правому плечу,а правая идетъ черезъ урученіе вверхъ въ зарученіе наружу.
Въ общемъ движенія рукъ съ палкой очень похожи на движенія въ вольныхъ упражненіяхъ,но пользоваться той же терминологіей не приходится потому что приходится принимать во вниманіе:I/Положеніе палки,2/Отношеніе палки къ тѣлу 3/ Направленіе палки и 4/Въ случаѣ надобности/для точнаго опрѣдѣленія/ положеніе той или другой руки.
Положеніе палки можетъ быть:
а/ Горизонтальное
Б/ Вертикальное
в/ Наклонное.
Отношеніе палки къ тѣлу указывается словами обозначающими насколько палка близка къ тѣлу,напр."палку передъ грудь" "палку на грудь",или высота положенія палки "палку къ правому боку" "палку надъ головой.
Направленіе палки указывается словами "впередъ,вверхъ,въ сторону,внизъ и.т.д."напр. "палку къ правому плечу наклонно въ сторону внизъ".Положеніе руки /если надо/которая держитъ ближній къ тѣлу конецъ палки указывается согласнр терминологіи изъ вольныхъ движеній,напр."палку къ правому боку наклонно впередъ вверхъ,лѣвую скорчить приручивъ,кулакъ у праваго бока"или "палку къ правому боку наклонно впередъ вверхъ, правую полускорчить уручивъ кулакъ у праваго бока".
Слѣдовательно въ командѣ,которая подается для производства упражненій съ палками указывается:
I/ Положеніе палки
2/ Отношеніе палки къ тѣлу
3/ Направленіе палки
4/ Точное положеніе руки ближайшей къ тѣлу/если нужно/
При перемѣне положенія палки по дугѣ или по кругу при чемъ руки могутъ быть:
I/ Прямыми
2/ Одна скорченной другая прямой
3/ Въ теченіи движенія,то одной скорченной,адругой прямой попеременно.
Въ упражненіяхъ съ палками могутъ быть слѣдующія положенія:
Палку /впередъ/внизъ
Палку /впередъ/внизъ правая черезъ лѣвую
лѣвая черезъ правую.

А.ГОРИЗОНТАЛЬНЫЯ ПОЛОЖЕНІЯ.

Палку впередъ /передъ грудь/
Палку впередъ /передъ грудь/, скорчить предручивъ правое предплечье на лѣвомъ.
скорчить предручивъ лѣвое предплечье на правомъ.
Палку на грудь - скорчить уручивъ
- скорчить заручивъ
- скорчить приручивъ
Палку/надъ головой/вверхъ
Палку /надъ головой/вверхъ-полускорчить взручивъ внаружу
-полускорчить уручивъ
-полускорчить предручивъ вверхъ внаружу
Палку на затылокъ
Палку на шею
Палку на лопатки
Палку назадъ/внизъ/
Палку къ правому бедру вправо./Если не указано другого положенія то рука находящаяся у бедра всегда согнута приручивъ,предплечье горизонтально,кулакъ у противоположнаго бедра.
/правую уручить внизъ/впередъ вправо
/правую предручить внизъ внаружу/
впередъ/правую предручит книзу
впередъ влѣво/правую предручить впередъ внутрь/
назадъ внаружу/правую заручить внаружу
назадъ /правую заручить/
влѣво,правую полускорчить уручивъ книзу /заручивъ/кулакъ у праваго бедра./лѣвую уручить книзу/
впередъ влѣво/лѣвую предручить внаружу
впередъ/лѣвую предручить внизъ внутрь
Палку къ лѣвому бедру влѣво /лѣвую уручить книзу/
впередъ влѣво/лѣвую предручить внизъ внаружу/
впередъ/лѣвую предручить книзу/
впередъ вправо/лѣвую предручить впередъ внаружжу/
назадъ внаружу/лѣвую заручит внаружу
назадъ/лѣвую заручить/
вправо,лѣвую полускорчить уручивъ книзу/заручивъ/кулакъ у лѣваго бедра
/правую уручить книзу/
впередъ вправо /правую предручить внизъ внаружу/
впередъ/лѣвую предручить внизъ внутрь/
Палку къ правому плечу вправо:Если нѣтъ точнаго указанія,то рука находящаяся у плеча всегда скорчена предручивъ,кулакъ у праваго плеча
/уручить правую/
вправо впередъ/предручить внаружу правую/
впередъ /предручить правую/
впередъ влѣво/предручить правую внутрь/

Палку къ правому плечу влѣво,правую скорчить уручивъ/приручивъ/,
кулакъ у праваго плеча/лѣвую уручить/
впередъ влѣво/лѣвую предручить внаружу/
впередъ /лѣвую предручить внутрь/

Палку къ лѣвому плечу влѣво /уручить лѣвую/
влѣво впередъ /предручить внаружу лѣвую/
впередъ /предручить лѣвую/
впередъ вправо/предручить лѣвую внутрь/

Палку къ лѣвому плечу вправо,лѣвую скорчить уручивъ /приручивъ/
кулакъ у лѣваго плеча/правую уручить/
впередъ вправо/правую предручить внаружу/
впередъ /правую предручить внутрь/

Палку на затылокъ вправо,лѣвую скорчить уручивъ/правую уручить/

Палку на затылокъ влѣво,правую скорчить уручивъ/лѣвую уручить/

Палку на шею вправо,лѣвую скорчить уручивъ/приручивъ//правую уручить

Палку на шею влѣво,правую скорчить уручивъ/лѣвую уручить/

ВЕРТИКАЛЬНЫЯ ПОЛОЖЕНІЯ.

Палку впередъ вертикально,правая вверхъ/предручить лѣвую внизъ
внутрь,лѣвую вверхъ внутрь/

Палку къ правому бедру вертикально правой вверхъ/Если нѣтъ другого указанія,то рука,кулакъ которой находится у противоименнаго бедра всегда согнута-скорчена приручивъ,предплечье горизонтально./
лѣвой вверхъ/правая полускорчена уручивъ
внизъ или заручивъ,кулакъ у бедра/

Палку къ лѣвому бедру вертикально лѣвой вверхъ
правой вверхъ/ лѣвая полускорчена уручивъ
внизъ или заручивъ,кулакъ у бедра/

Палку къ правому плечу вертикально правой вверхъ/лѣвую скорчить
предручивъ или приручивъ внутрь,кулакъ у
праваго плеча/ правой внизъ

Палку къ правому плечу вертикально лѣвой вверхъ/правую скорчить
уручивъ или приручивъ,кулакъ у плеча лѣвой внизъ/

Палку къ лѣвому плечу вертикально лѣвой вверхъ/правую скорчить
предручивъ или приручивъ внутрь,кулакъ у
лѣваго плеча/
лѣвой внизъ

Палку къ лѣвому плечу вертикально правой вверхъ/лѣвую скорчить
уручивъ или приручивъ кулакъ у плеча/
правой внизъ.

НАКЛОННЫЯ ПОЛОЖЕНІЯ.

Палку впередъ наклонно правой вверхъ /правую предручить вверхъ внаружу, лѣвую внизъ внаружу/
лѣвой вверхъ/лѣвую предручить вверхъ внаружу, правую внизъ внаружу/

Палку лѣвой къ правому бедру наклонно впередъ внизъ/при всѣхъ наклонныхъ положеніяхъ палки, рука держащая палку за удаленный отъ тѣла конецъ можетъ находится и не въ точномъ положеніи пред-у-зарученія вверхъ или внизъ, а такъ чтобы палка отклонялась отъ горизонтальнаго положенія на 45 градусовъ въ соответсвенную сторону./
вверхъ
вверхъ внутрь
внизъ внаружу
вверхъ внаружу
вправо внизъ
вправо вверхъ
назадъ внизъ

Палку правой /полускорчить уручивъ книзу/къ правому бедру наклонно впередъ вверхъ
впередъ вверхъ внутрь
влѣво вверхъ

Палку правой къ лѣвому бедру наклонно впередъ внизъ
вверхъ
вверхъ внутрь
внизъ внаружу
вверхъ внаружу
влѣво внизъ
влѣво вверхъ
назадъ внизъ

Палку лѣвой /полускорчить уручивъ книзу/ къ лѣвому бедру наклонно
впередъ вверхъ внутрь
вправо вверхъ

Палку лѣвой къ правому плечу наклонно назадъ
вправо внизъ
вправо вверхъ
впередъ внизъ внаружу
впередъ вверхъ внаружу
впередъ внизъ
впередъ вверхъ
впередъ внизъ внутрь
впередъ вверхъ внутрь

Палку правой къ правому плечу наклонно впередъ внизъ
впередъ вверхъ
впередъ внизъ внутрь
впередъ вверхъ внутрь

Палку правой къ лѣвому плечу наклонно назадъ
влѣво внизъ
впередъ внизъ внаружу
впередъ вверхъ внаружу
впередъ внизъ
впередъ вверхъ
впередъ внизъ внутрь
впередъ вверхъ внутрь
влѣво вверхъ

Палку лѣвой къ лѣвому плечу наклонно впередъ внизъ
впередъ вверхъ
впередъ внизъ внутрь
впередъ вверхъ внутрь

Палку держимъ обѣручно, одна на краю, другая въ срединѣ /над-
-разно - подхватомъ/
Въ командѣ пользуемся тѣми же выраженіями что указаны для держанія палки обѣручно за концы съ тою лишь разницей, что въ случаѣ надобности, указывается -"свободный конецъ впередъ - вверхъ - внизъ - назадъ" и.т.д.

Палку держимъ обѣручно за одинъ конецъ разнохватомъ:

Приручить
Предручить
Предручить внизъ
" вверхъ
" направо
налѣво
внизъ направо
внизъ налѣво
вверхъ направо
вверхъ налѣво

Взручить
Скорчить или согнуть
во всѣхъ указанныхъ
выше положеніяхъ

палку горизонтально впередъ
впередъ направо
налѣво
назадъ
назадъ направо
налѣво
вправо
влѣво
палку вертикально вверхъ
внизъ
палку наклонно впередъ вверхъ
внизъ
впередъ вверхъ напаво
налѣво
впередъ внутрь направо
налѣво
палку наклонно назадъ вверхъ
внизъ
назадъ вверхъ направо
налѣво
назадъ внизъ направо
налѣво
палку наклонно вправо вверхъ
внизъ
палку наклонно влѣво вверхъ
внизъ

При положеніи палки около плеча надо указывать держится ли палка у плеча или на плечѣ.

ПРОСТЫЯ ПОДВИЖНЫЯ ИГРЫ

/дѣти 5 - 10 лѣтъ/
/продолженіе/.

КОЛЕЧКО.

На веревочку или шнурокъ надѣваютъ колечко; концы шнурка связываютъ. Играющіе, взявшись обѣими руками за веревочку, передвигаютъ колечко другъ къ другу, а для того, чтобы водящій не замѣтилъ мѣстонахожденія колечка, безпрерывно двигаютъ руками въ обѣ стороны всѣ играющіе. Подмѣтивъ, у кого находится колечко, водильщикъ быстро ловитъ руку съ кольцомъ. Очень часто проворные и смѣтливые играющіе уже успѣютъ въ это время передать кольцо дальше, и игрокъ, отыскивающій его, горько разочаровывается въ своей неудачѣ. У кого найдено кольцо, тотъ смѣняетъ водившаго.

ЗВОЧАРЬ.

По жребію выбирается водящій - "звонарь". Ему привѣшиваютъ къ шеѣ бубенчикъ или колокольчикъ. Звонарь не имѣетъ права задерживать звука бубенчика. Всѣ остальные играющіе съ повязанными глазами ловятъ звонаря. Звонарь старается ускользнуть изъ-подъ рукъ слѣпыхъ и осторожно, чтобы звонкомъ не обнаружить его мѣста, выходитъ на просторъ, гдѣ нарочно уже скачетъ и бѣгаетъ и звономъ колокольчика зазываетъ слѣпыхъ. Тѣ устремляются въ его сторону, сталкиваются, ловятъ другъ друга. Иной разъ колокольчикъ зазвонитъ въ то время, когда слѣпые близко отъ звонаря, и тогда ужъ онъ невольно попадаетъ въ руки одного изъ нихъ. Поймавшій звонаря дѣлается звонаремъ, а звонарь - слѣпымъ.

БУКЕТЪ.

Дѣти встаютъ въ кругъ, и каждый принимаетъ названіе какого-нибудь садоваго или полевого цвѣтка. Цвѣты составляютъ кругъ - "клумбу". Въ серединѣ клумбы помѣщается игрокъ, изображающій "садовника", а внѣ круга - "покупатель". Покупатель подходитъ къ садовнику и спрашиваетъ: "Садовникъ, садовникъ, продай мнѣ цвѣтовъ." - "Скажите, какихъ вы возьмете цвѣтовъ. Есть розы, тюльпаны, гвоздика и макъ, анютины глазки, душистый табакъ." - "Я возьму розу," - говоритъ покупатель, и въ это время игрокъ, принявшій названіе розы, присѣдаетъ и наклоняетъ голову въ знакъ покорности. Покупатель направляется къ цвѣтку, чтобы сорвать его въ букетъ, но игрокъ-роза, оставивъ свое мѣсто, бѣгаетъ отъ покупателя внѣ круга, стараясь вернуться на мѣсто ранѣе, чѣмъ тотъ успѣетъ запятнать его. Если покупатель не запятналъ игрока, тогда онъ снова подходитъ къ садовнику. Цвѣтокъ, запятнанный покупателемъ, выходитъ изъ круга на середину и считается сорваннымъ въ букетъ. Покупатель, несорвавшій три цвѣтка кряду, замѣняется другимъ.

ГОРѢЛКИ.

Самая распространенная и популярная игра. Играющіе, соединившись въ пары, становятся вереницей. Оставшійся безъ пары называется "горѣльщикомъ"и встаетъ впереди паръ. Смотрѣть по сторонамъ и оглядываться назадъ ему возбраняется. Всѣ играющіе громкимъ речетативомъ поютъ:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Взглянь на небо:
Птички летятъ,
Колокольчики звенятъ.

Горѣльщикъ обязанъ взглянуть на небо, а при пѣніи словъ: "птички летятъ", послѣдняя пара, разъединившись, бѣжитъ по сторонамъ вереницы, чтобы соединиться потомъ впереди горѣльщика. Горѣльщикъ старается помѣшать ихъ соединенію и ловитъ одного изъ нихъ. Пойманный становится горѣльщикомъ, а новая пара встаетъ уже впереди вереницы.

ГОРѢЛКИ СЪ МЯЧОМЪ.

Играющіе размѣщаются такъ же, какъ и при игрѣ въ обыкновенныя горѣлки. Въ пяти шагахъ впереди отъ горѣльщика кладется на землю мячъ. Какъ только послѣдняя пара побѣжитъ по сторонамъ вереницы, онъ сейчасъ же хватаетъ мячъ и пятнаетъ имъ одного изъ бѣгущихъ. Запятнанный дѣлается горѣльщикомъ, а мячъ снова кладется на опредѣленное мѣсто. Чѣмъ больше вереница играющихъ, тѣмъ дальше ложится мячъ.

ЗАЙЧИКЪ ВЪ КУСТУ.

Замкнутый кругъ дѣтей - "кустъ". Зайчикъ сидитъ посрединѣ. Дѣти ходятъ изъ стороны въ сторону и поютъ: "Зайчикъ въ норкѣ сидитъ, крѣпко, крѣпко онъ спитъ. Зайчикъ прыгъ. Зайчикъ прыгъ. Зайчикъ прыгъ." При этихъ словахъ зайчикъ поднимаетъ голову, кладетъ руки на колѣни и прыгаетъ въ такомъ видѣ, сколько захочетъ. Затѣмъ онъ подскакиваетъ къ кому либо изъ дѣтей, - тотъ тоже становится "зайчикомъ". Если дѣтей очень много, зайчиковъ можетъ быть 4 - 5. Когда выборъ зайчиковъ конченъ, дѣти поютъ второй куплетъ: "Вотъ лисичка бѣжитъ, хочетъ зайку схватить. Зайчикъ въ лѣсъ. Зайчикъ въ лѣсъ, подъ кусточекъ." Въ это время выбѣгаетъ изъза круга лисица, ловитъ зайчиковъ и каждаго пойманнаго отводитъ къ себѣ въ нору. Всѣ пойманные дѣлаются лисицами и помогаютъ въ слѣдующей игрѣ ловлѣ зайчиковъ, которые вновь выбираются однимъ изъ оставшихся на свободѣ зайчиковъ.

Въ этой игрѣ столько оживленія и непринужденнаго веселья, что дѣти съ большимъ удовольствіемъ разыгрываютъ ее, проявляя при этомъ много проворства, ловкости и смѣтливости.

ЛЯПКА.

Играющихъ 6 - 20 человѣкъ.

Мѣсто для игры: квадратъ, сторона котораго равна 30 шагамъ.

Одинъ изъ играющихъ, получившій по жребію названіе "ляпка", ловитъ, а другіе убѣгаютъ отъ него. "Ляпка" старается поймать кого-нибудь или просто дотронуться до него ладонью, громко говоря: "На тебѣ ляпку, отдай другому."

Когда это ей удастся, то игра на нѣкоторое время прекращается, и затѣмъ начинаетъ ловить пойманный. Можно продолжать и безъ остановки.

Правила:

I.Отдать ударъ назадъ нельзя, то-есть пойманный не имѣетъ права сейчасъ же поймать "ляпку".

2.Кто убѣжитъ изъ предѣловъ назначеннаго для игры мѣста, тотъ становится "ляпкой".

Другіе способы этой игры:

Ляпка съ присѣданіемъ:

Преслѣдуемый, чтобы не быть пойманнымъ, быстро присѣдаетъ /садится на корточки/. Когда онъ присѣлъ, "ляпка" не имѣетъ права его поймать.

Ляпка съ отдыхомъ:

Въ середину площади садится одинъ изъ играющихъ и раздвигаетъ ноги. Этому сидящему между ногъ садится преслѣдуемый или уставшій, чтобы отдохнуть или спастись отъ ловящаго; впереди его садится опять другой и т.д. Затѣмъ сидящіе сзади одинъ за другимъ поднимаются и продолжаютъ играть.

ЛЯПКА ХРОМАЯ.

Если мѣсто для игры небольшихъ размѣровъ, играютъ такъ, что "ляпка" ловитъ остальныхъ, подпрыгивая на одной ногѣ.

Если "ляпка" становится на обѣ ноги, то она въ наказаніе должна поймать двухъ играющихъ, и только второй изъ пойманныхъ дѣлается новой "ляпкой".

Перепрыгнуть съ одной ноги на другую "ляпкѣ" позволяется, но стоять обѣими ногами на землѣ она не имѣетъ права.

Правила тѣ же, какъ въ предыдущей игрѣ.

ЛОВИШКИ.

Играющихъ 6 - 20 человѣкъ.

Мѣсто для игры - четырехугольникъ, сторона котораго равна шагамъ 30.

Одинъ изъ играющихъ выбирается по жребію или прибауткой; онъ долженъ ловить другихъ. Остальные разбѣгаются въ разныя стороны. Кого выбранный по жребію поймаетъ, тотъ начинаетъ тоже ловить остальныхъ. Затѣмъ къ нимъ присоединяется третій, четвертый, пятый пойманный и т.д.

Тѣ, которые уже пойманы и ловятъ другихъ, отмѣчаются какъ-нибудь, напр., снимаютъ шапки, обвязываютъ руки надъ локтемъ платкомъ и т.п.

Правила тѣ же самыя, какъ въ игрѣ "Ляпка".

ПРЕРВАННЫЯ ЛОВИШКИ.

Число играющихъ и мѣсто для игры такія же, какъ при игрѣ въ простыя ловишки.

Ловящій бѣжитъ за однимъ изъ играющихъ и преслѣдуетъ его до тѣхъ поръ, пока не поймаетъ его, или пока одинъ изъ играющихъ не спасетъ его отъ преслѣдованія.

Спасти его можно такимъ образомъ. Одинъ изъ играющихъ пробѣгаетъ между преслѣдуемымъ и преслѣдующимъ. Преслѣдуемый освобождается тогда отъ преслѣдованія, и преслѣдующій долженъ ловить того, кто пробѣжалъ между нимъ и тѣмъ, за кѣмъ онъ раньше гнался. Такимъ образомъ игра продолжается, пока ловящій кого-нибудь не поймаетъ. Пойманный долженъ ловить.

Правила:

I.Пробѣжать между ловящимъ и преслѣдуемымъ позволяется только сбоку или навстрѣчу ловящему, чтобы тотъ принужденъ былъ измѣнить направленіе. Пребѣжать, забѣжавши сзади, не позволяется.

2.Перерѣзать дорогу можетъ всегда только одинъ.
3.Играющіе стоятъ или бѣгутъ на большомъ разстояніи другъ отъ друга, а не кучей.

ЛАБИРИНТЪ.

Мѣсто для игры должно быть такой величины, чтобы играющіе могли размѣститься въ нѣсколькихъ шеренгахъ на разстояніи I I/2 аршина другъ отъ друга.

Играющихъ I4 - 60 человѣкъ. Они становятся въ четыре или пять шеренгъ, одна шеренга за другою. Затѣмъ они, взявшись за руки, должны разомкнуться такъ, чтобы между каждымъ играющимъ получилось разстояніе на I I/2 аршина. Потомъ они, опустивъ руки, дѣлаютъ поворотъ направо, и опять берутъ за руки стоящихъ направо и налѣво отъ нихъ, соблюдая, чтобы разстояніе между ними опять таки равнялось, приблизительно, I I/2 аршина.

Послѣ размѣщенія играющіе предварительно упражняются въ поворотахъ направо и налѣво, опускаютъ руки и послѣ поворота опять быстро берутся за нихъ.

Ходъ игры таковъ:

Руководитель становится впереди играющихъ; рядомъ съ нимъ стоитъ играющій, который по жребію долженъ ловить; третій, спасающійся отъ послѣдняго, стоитъ за одной изъ цѣпей, которыя составляютъ играющіе, держась за руки.

Руководитель или руководительница командуетъ: "Лови". Начинается ловля, при чемъ преслѣдуемый пробѣгаетъ улицами, которыя образуютъ ряды играющихъ, и преслѣдователь бѣжитъ за нимъ.

Когда руководитель видитъ, что преслѣдуемый находится въ опасности быть пойманнымъ, то онъ вскрикиваетъ: "Спаси", или просто даетъ какой-либо знакъ - ударяетъ, напр., въ ладоши, даетъ знакъ свисткомъ, говоритъ: "Разъ" и т.п. На этотъ знакъ играющіе опускаютъ руки, быстро поворачиваются направо и хватаются опять за руки.

Такимъ образомъ часто мѣняются улицы между играющими и вмѣстѣ съ тѣмъ и направленіе, въ которомъ должны бѣжать преслѣдуемый и ловящій, который уже почти настигалъ преслѣдуемаго, вдругъ отдѣленъ отъ него цѣпью играющихъ, которую прорвать онъ не имѣетъ права. Разумѣется такая неожиданность иногда сильно поражаетъ преслѣдователя и его растерянность является причиной веселаго смѣха.

Правила:

I.Ловля начинается послѣ команды руководителя, когда каждая шеренга образовала цѣпь.

2.Играющіе должны по командѣ или по знаку руководителя моментально повернуться.

3.Прорвать цѣпь нельзя; нельзя также ни ловящему, ни преслѣдуемому проскочить подъ руками играющихъ.

4.Нельзя бить по рукамъ образующихъ цѣпь.

5.Когда ловящему удастся поймать преслѣдуемаго, игра останавливается; руководитель назначаетъ другую пару, и дѣти продолжаютъ играть.

Продолженіе слѣдуетъ.

РАЗНОСТИ ДЛЯ ДѢТЕЙ ОТЪ 6 ДО 14 ЛѢТЪ /продолженіе/.

34.Вдвоемъ, при чемъ одинъ лежитъ на полу /на спинѣ/, сначала приручивъ, позднѣе руки въ бокъ, согнувъ въ приручені и, руки за шею, на затылокъ, уручивъ и, наконецъ, взручивъ, другой въ присѣдѣ /въ стоѣ на колѣнѣ одноножно и обѣножно, въ сѣдѣ/, держитъ за ноги перваго у щиколотокъ и не даетъ имъ отдѣляться отъ земли. Первый медленно прогнуто переходитъ въ сѣдъ, потомъ также медленно снова до лежанія /то же дѣлаемъ на бревнѣ или у шведской лѣстницы/ /рис.319/.

318

319

Позднѣе то же дѣлаемъ держа въ рукахъ горизонтально надъ головой палку:

а/при подниманіи тѣла до положенія сѣда палка остается въ томъ же положеніи;

б/отъ этого положенія, безъ перерыва, продолжаемъ движеніе до предклона, при чемъ палка переходитъ до положенія "палка горизонтально у ногъ". Обратнымъ движеніемъ - снова до лежанія. То же можно дѣлать и съ маленькими гантелями.

35 = 34, но палку впередъ горизонтально внизъ. Подниматься до сѣда и продолжать до предклона, при чемъ палка переходитъ въ положеніе горизонтально внизъ сзади. /Потомъ также медленно до первоначальнаго положенія лежанія, палка выкрутомъ впередъ/ /рис.320/.

36.Изъ лежанія на спинѣ, руки на затылокъ, поднимать одну или обѣ ноги /прямыя/:

а/до низкаго предноженія, пр чемъ все тѣло продолжаетъ лежать на землѣ;

б/до положенія, когда ноги или перпендикулярны къ землѣ или съ тѣломъ составляютъ чуть острый уголъ /въ этомъ положеніи разноживать и сноживать, скорчивать и выбрасывать, сгибать и вытягивать, опускать разноножно до земли и поднимать снова, кружить одной или двумя и под./.
Если дѣлаются эти сопроводительныя движенія, то рекомендуется, чтобы другой гимнастъ придерживалъ у земли за плечи или локти перваго /рис.321/.

в/до лежанія взнеся и такъ, чтобы носками касаться за головой земли /въ этомъ положеніи можно также разноживать и сноживать, сгибать ноги, чтобы колѣнями дотронуться до груди и вытягивать и пр./ /рис.322/.

320

321

322

37. Изъ лежанія на землѣ поднять ноги и тѣло такъ, чтобы оно было вертикально; руками поддерживать тѣло за бедренную часть. /Стой на лопаткахъ/ /рис.323/.

38. Изъ стоя спятнаго - два гимнаста спиной другъ къ другу дѣлаютъ завѣсъ за локтями. Одинъ дѣлаетъ предклонъ, этимъ поднимаетъ второго, который можетъ держать тѣло напряженнымъ, такъ, чтобы ноги и тѣло /въ одной прямой/ были горизонтальны или поднимаетъ ноги такъ, какъ указано въ упражненіяхъ 36.а - в. /рис.324/.

39 = 38, но гимнасты не дѣлаютъ завѣса за локти, а въ томъ же исходномъ положеніи /стой спятный спиной другъ къ другу/ взручиваютъ и берутся кистями.
При предклонѣ положеніе взручиванія сохраняется и тѣмъ достигается возможность дѣлать тѣ же упражненія, что и въ 38-мъ.

40. Изъ упора стоя на колѣняхъ, кисти у колѣнъ, встать до упора на прямыхъ ногахъ, не отнимая рукъ отъ земли и не сгибая ногъ /рис.326/.

323

324

325

326

41 = 40, но далѣе - изъ упора стоя дѣлать упоръ въ полуприсѣдѣ, съ тѣмъ, чтобы маленькимъ шагомъ или поскокомъ приблизить ноги къ рукамъ /рис.237/ /Руки остаются на мѣстѣ, ноги въ колѣняхъ немного согнуты/. Обратно тѣмъ же способомъ до упора стоя на колѣняхъ.

42. Изъ упора въ присѣдѣ выпрямленіемъ ногъ въ колѣнномъ суставѣ и сгибаніемъ туловища встать до упора стоя. Обратно и повторить.

43. Изъ упора лежа за руками /пальцы рукъ нѣсколько обращены внутрь/ - поднимать, сгибая туловище и, будь то поскокомъ или суномъ, придвигать ноги возможно ближе къ рукамъ /не сдвигая ихъ съ мѣста/ до упора стоя /ноги вытянуты, руки полной ладонью на землѣ/.
Сначала можно, для начинающихъ, дѣлать упоръ лежа за руками разноживъ. /Обратно до упора лежа за руками/ /рис.328/.

327

328

Б. ЗАКЛОНЫ.

Общія указанія смотри въ главѣ о предклонахъ. При надлежащемъ проведеніи заклона сильно натягиваются мышцы живота, въ то время, какъ мышцы спины наоборотъ сильно сокращаются; этимъ достигается поднятіе груди и смѣщеніе плечъ и лопатокъ назадъ.

Заклонъ помогаетъ достиженію хорошаго роста и правильнаго держанія позвоночника - равно какъ и предклоны.

Заклонъ дѣлаемъ, главнымъ образомъ, въ грудной части туловища и никоимъ образомъ въ части бедренной; не сгибаемъ ногъ. Такое правильное исполненіе заклона достигаемъ тѣмъ, что дѣлаемъ его поднимаясь на носки или закрѣпляемъ положеніе тѣла тѣмъ, что другой гимнастъ придерживаетъ перваго за бедра, а также и тѣмъ, что заклонъ исполняется въ положеніи сѣда на полу. Если гимнастъ, дѣлая самъ заклонъ, не достигаетъ правильнаго положенія /выпячиваетъ животъ, тянетъ плечи впередъ/, то помогаемъ ему, слегка его придерживая одной рукой за лопатки, а другой за животъ. Главные признаки правильнаго исполненія заклона суть: сильное сокращеніе задней группы мышцъ, растяженіе грудной клѣтки /выпяченная грудь/, тазовая часть въ покоѣ, ноги совершенно прямыя. Нельзя допускать выпячиваніе живота впередъ - животъ долженъ быть ровный. При заклонѣ /со взрученіемъ/ изъ сѣда до лежанія, земли касаться только пальцами рукъ, - спина земли не касается.

а/ Прогибы:

1. Вдвоемъ, одинъ за другимъ. Передній /стой спятный, - слѣдитъ за правильнымъ держаніемъ тѣла и безъ предклона/ скорчить заручивъ, кулаки. Стоящій сзади беретъ за локти передняго и старается ихъ свести вмѣстѣ. Прикладываніе силы второго должно быть постепеннымъ и умѣреннымъ, чтобы первый не получилъ растяженія /сопротивленія онъ не оказываетъ/ /рис.329/.

2 какъ I, но первый заручиваетъ, /большой палецъ назадъ/ стоящій за нимъ беретъ его за кисти, медленно поднимаетъ его руки, до горизонтальнаго положенія и также медленно сдвигаетъ тыльныя части. Переднему предклона не дѣлать /рис.330/.

3.Переплести сзади, на поясѣ, пальцы рукъ - ладони назадъ. Вытягиваніемъ рукъ и выворачиваніемъ ладоней внизъ и поднявшись на носки, прогибъ /рис.331/.

4.Согнуть въ приручені, соединить руки между лопатками - мизинцы на спинномъ хребтѣ. Подвинуть руки вверхъ къ шеѣ, совсѣмъ между лопатокъ. /Въ этомъ положеніи можно дѣлать и клоны и вращенія туловища/ /рис.332/.

5.Взяться руками за спиной въ положеніи: одну согнуть во взрученіи, вторую согнуть въ зарученіи, ладонь между лопатками. /То же въ стоѣ на колѣняхъ, съ клонами и вращеніемъ туловища/. /рис.333/.

6.Изъ лежанія на землѣ на спинѣ прогибъ /мостъ/. Вначалѣ приручивъ, позднѣе съ другими положеніями рукъ, напр. уручивъ. /рис.334/.

329 330 331 332 333 334

7.Вдвоемъ - спинами другъ къ другу, пятки вмѣстѣ, - касаться пятками, схватить крѣпко другъ друга за руки въ приручені. Оба вмѣстѣ постепенно выгибаются впередъ /безъ предклона/, ноги на мѣстѣ, руки доходятъ до положенія заручить горизонтально. Прогибаться въ поясницѣ и въ лопаткахъ /рис.335/.

б/ Собственно заклоны:

8.Заклонъ въ стоѣ расшажномъ /или въ стоѣ разножномъ на носкахъ/, руки на затылокъ /уручить и под./. Дѣлается и съ палкой, которая находится вначалѣ на лопаткахъ горизонтально, а потомъ выкрутомъ - палка внизъ горизонтально сзади и под.
Заклонъ дѣлаемъ также у стѣнки /спиной къ ней, на разстояніи одного шага/; взручиваемъ и дѣлаемъ заклонъ такъ, чтобы достать до стѣны и о нее опереться /рис.336/.

9.Вдвоемъ, одинъ за другимъ, въ стоѣ расшажномъ. Передній съ руками на затылкѣ /или уручивъ, взручивъ и под./ - заклонъ. Задній, придерживая перваго руками за затылокъ, наклоняетъ его назадъ. /Заклонъ дѣлается точнымъ, если слѣдить за мышцами живота - онъ долженъ оставаться ровнымъ/ /рис.337/.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНІЕ ВЪ БОЛГАРІИ.

Настоящая статья была написана сейчасъ же, непосредственно, послѣ слета въ Софіи, но не могла быть помѣщена въ журналѣ вслѣдствіе того, что техническій матеріалъ былъ распредѣленъ до № 7 журнала.

VIII слетъ Болгарскихъ Юнаковъ представляетъ для насъ большой интересъ тѣмъ, что далъ намъ возможность ознакомиться съ сущностью этого національнаго движенія въ Болгаріи, присмотрѣться и изучить особенности организаціи. Наблюдая на этомъ слетѣ Юнаковъ, мы неизмѣнно видѣли стройную, по военному образцу сплоченную массу. Въ строевой выправкѣ, выучкѣ и дисциплинѣ дѣти соперничали со взрослыми. Шествія, парады, выступленія на стадіонѣ проходили въ образцовомъ порядкѣ.

Цѣнныя качества этой организаціи являются результатомъ правильно усвоенной системы, проникнутой народной иниціативой и технической идеологіей. Народная иниціатива и своя техническая идеологія - особенности организаціи Юнаковъ, т.е. общая, строго физіологически и эстетически обусловленная народно-національная и всѣмъ возрастамъ доступная гимнастика. Основные принципы:- простота, скромность, полезность и ничего такого, что во славу временнаго успѣха вредно отражается на здоровьи. „Наша цѣль обучить и воспитать массу, а не изощряться въ выучкѣ одиночныхъ примадоннъ" говорилъ мнѣ одинъ изъ руководителей высшей школы физическаго воспитанія. Дѣйствительно изъ того, что мы видѣли на этомъ слетѣ, вполнѣ удостовѣряло это утвержденіе, но объ этомъ дальше.

Указанныя особенности организаціи явились подъ дѣйствіемъ силъ, которыя постоянно угрожали цѣлости и политической свободѣ народа. Юнаштво народное движеніе, національный признакъ Болгаръ. Сначала гимнастическо-боевыя дружины, возникшія въ періодъ Освободительной Войны и оказавшія государству и народу неоцѣнимыя ус-

луги, а затѣмъ объединеніе этихъ дружинъ въ общую организацію „Юнаковъ", по характеру военную. Намъ небезинтересно знать, что организаціи и устройству гимнастическо-боевыхъ дружинъ много способствовалъ, въ свое время, нашъ доблестный генералъ М.Д.Скобелевъ. Въ 1898 году, на главномъ съѣздѣ дружинъ, образованъ общій союзъ подъ именемъ „Юнакъ". На этомъ съѣздѣ принята и утверждена программа физическаго воспитанія. Являясь наслѣдникомъ боевыхъ дружинъ „Юнакъ" воспринялъ и духъ воинскихъ традицій, поэтому-то, по своему внутреннему и внѣшнему облику, организація эта мало разнится отъ организаціи войсковой. Предшествовавшіе слету молебенъ, Царскій смотръ, Заря съ церемоніей были проведены по воинскому уставу. Въ первый день слета выступали всѣ категоріи. Уже самый выходъ на стадіонъ произвелъ хорошее впечатлѣніе: отличный шагъ, чистое равненіе, разворачиваніе безъ суеты сразу опредѣляли подготовку выступающихъ. Упражненія всѣхъ этихъ категорій были просты, но это не умаляло ихъ значенія въ смыслѣ полезности и красоты. Четкость, отличная отдѣлка положеній въ разнообразныхъ комбинаціяхъ показывали насколько простыя движенія выигрываютъ при внимательномъ къ нимъ отношеніи. Элементы и сочетанія въ чисто народномъ духѣ, въ физіологическомъ и эстетическомъ отношеніяхъ, были непогрѣшимы. Умѣло вкрапленный народный элементъ придавалъ упражненіямъ естественность.

На гимнастическихъ снарядахъ не работали, да они и не умѣютъ и не стремятся. Вѣрные своей технической программѣ, они считаютъ полезнымъ только несложныя сочетанія, все же остальное акробатическимъ и вреднымъ. Въ большомъ изобиліи были представлены вспомогательные снаряды: палки, обручи, вилы, луки, мячи, шведскія скамьи, ядра и др.

Легкая атлетика была представлена въ дисциплинахъ: бѣгъ близкій, средній, дальній и эстафетный. Прыжки: въ длину, въ вышину съ шестомъ и комбинированный. Бросаніе ядра, метаніе диска и копья. На состязаніяхъ участвовало 400 юнаковъ и юнакинь.

Особенно интересная программа была на второй день слета. На стадіонѣ предсталъ, въ миніатюрѣ, весь болгарскій народъ; группами крестьяне и крестьянки изъ всѣхъ областей въ своихъ интересныхъ, разнообразныхъ и красочныхъ костюмахъ, со своей своеобразной музыкой, заполнивъ стадіонъ, продемонстрировали свои народные танцы. Дикость и степенность, безудержная удаль и веселье, рѣзвость и задоръ отражались во множествѣ движеній. Музыка, движенія, темпераментъ въ полной мѣрѣ отразили характеръ и бытъ цѣлаго народа въ неподдѣльной естественности, красотѣ и вѣрности принципу: „Наша гимнастика народная, національная".

Очень хорошее впечатлѣніе произвели упражненія рудокоповъ. Здѣсь важно отмѣтить вліяніе организаціи и на рабочую массу. Вовлеченіе ихъ въ національную организацію отрываетъ этихъ труженниковъ отъ непрошенной опеки лѣвыхъ элементовъ.

Самымъ важнымъ и существеннымъ моментомъ программы второго дня было выступленіе школы физическаго воспитанія. Перемѣнный составъ школы пополняется окончившими средне-учебныя заведенія. По окончаніи годичнаго курса, курсанты принимаются на государственную службу, занимая должности преподавателей гимнастики въ учебныхъ заведеніяхъ. Школа прекрасно оборудована, располагая необходимыми, современными пособіями для тѣлеснаго воспитанія.

Въ восьми номерахъ своего выступленія эта образцовая школа продеменстрировала всю систему современнаго научно-тѣлеснаго воспитанія. 57 курсантовъ и 38 курсистокъ этой школы своимъ пре-

краснымъ выходомъ на стадіонъ, своей выправкой сразу приковали къ себѣ общее вниманіе. Свою работу они начали съ бѣга короткими и широкими скачками, показывая подготовительные пріемы бѣга и шага, постепенно переходя на стиль /совмѣстная, связная работа рукъ, ногъ и тѣла/. Показаны были: легкоатлетическая гимнастика, цѣлая система упражненій простыхъ вольныхъ движеній, подготовительныя къ бросанію и метанію упражненія. Всѣ эти движенія были связаны чрезвычайно тонко съ нормальными переходами, характеризуя въ каждомъ случаѣ прекрасные образцы упражненій тѣлесной культуры.

Ритмическая гимнастика курсистокъ произвела хорошее впечатлѣніе своей одинаковостью въ отдѣльныхъ элементахъ и положеніяхъ.

Легкая атлетика: бѣгъ черезъ препятствія, метаніе копья, тяжелаго молота и мяча вызывали бурное одобреніе у публики.

Гимнастическія упражненія, какъ-то: разности и на снарядахъ, производились ими на столѣ, шведскомъ конѣ и на гимнастическихъ подушкахъ. Были показаны всевозможные прыжки, переметы и сальто съ большой точностью.

Подвижныя игры были представлены главнымъ образомъ съ большимъ мячомъ. Своимъ выступленіемъ и демонстраціей современной научной системы физическаго воспитанія школа эта показала свою подготовленность, какъ кадръ будущихъ руководителей тѣлеснаго восптанія болгарскаго народа. Правда, кадръ небольшой, все же представляетъ твердый фундаментъ, а отъ этого и зависитъ успѣхъ.

На этомъ слетѣ мы видѣли здоровую, хорошо выученную и сплоченную въ одну общую національную организацію массу, которая является надежнымъ боевымъ кадромъ въ обходъ барьерамъ, поставленнымъ послѣвоенными условіями.

З Д О Р О В О. Бр.А.Ганъ.

ЭЛЕМЕНТАРНАЯ АНАТОМІЯ И ФИЗІОЛОГІЯ.

/окончаніе/.

ГРУДНО-КЛЮЧИЧНО-СОСКОВАЯ МЫШЦА /рис.19, 21/ лежитъ поверхностнѣе предыдущихъ, прикрѣпляется вверху за ухомъ у сосцевиднаго отростка, внизу - у грудины и ключицы; у худощавыхъ рѣзко выдается при натянутой шеѣ. Когда обѣ мышцы работаютъ сразу, онѣ наклоняютъ голову и шею впередъ; сокращаясь, при предварительно откинутой назадъ головѣ, онѣ, наоборотъ, усиливаютъ ея отклоненіе; если голова установлена неподвижно - поднимаютъ грудную клѣтку. Дѣйствуя отдѣльно, каждая мышца наклоняетъ голову въ свою сторону, съ поворотомъ лица въ обратную.

ГРУДНАЯ КЛѢТКА.

БОЛЬШАЯ ГРУДНАЯ МЫШЦА /рис.21/, начинаясь широкимъ основаніемъ отъ ключицы, грудной кости и реберныхъ хрящей, занимаетъ всю переднюю поверхность груди; идя къ подмышечной впадинѣ, образуетъ ея переднюю стѣнку и плоскимъ сухожиліемъ оканчивается на наружной сторонѣ верхней трети плечевой кости. Сокращаясь, опускаетъ приподнятую руку внизъ и впередъ, опущенную - притягиваетъ къ груди, поворачивая внутрь; плечевой суставъ можетъ при этомъ опускаться или подниматься, въ зависимости отъ того, какая часть мышцы - нижняя или верхняя - приходитъ въ большее напряженіе. При упражненіяхъ на снарядахъ дѣйствіе ея извращается, такъ же какъ и широкой спинной.

МАЛАЯ ГРУДНАЯ МЫШЦА /рис.21/ лежитъ подъ предыдущей, прикрѣпляясь къ ребрамъ и клювовидному отростку лопатки; опускаетъ плечевой суставъ внизъ и впередъ. Обѣ грудныя мышцы, при установленныхъ неподвижно верхнихъ конечностяхъ и плечевомъ поясѣ, могутъ поднимать ребра.

Боковая поверхность грудной клѣтки занята БОЛЬШОЙ ЗУБЧАТОЙ МЫШЦЕЙ /рис.21, 25/; начинается она въ видѣ отдѣльныхъ пучковъ отъ девяти верхнихъ реберъ; пройдя назадъ подъ лопаткой, заканчивается на ея внутреннемъ краѣ. Дѣйствуя самостоятельно, двигаетъ лопатку впередъ, нѣсколько вращая ее, на подобіе трапеціевидной; сокращаясь вмѣстѣ съ ромбовидной, прижимаетъ лопатку къ ребрамъ и даетъ ей должную устойчивость.

ЖИВОТЪ.

Въ обширномъ сухожильно-мышечномъ пластѣ, составляющемъ переднюю и боковыя стѣнки живота, различаются слѣдующія отдѣльныя мышцы:

ПРЯМАЯ БРЮШНАЯ МЫШЦА /рис.21/, въ видѣ ленты въ 2-3 поп. пальца шириной, тянется отъ грудной клѣтки къ переднему краю таза по обѣ стороны средней линіи тѣла /такъ называемой бѣлой линіи, представляющей изъ себя плотную фиброзную прослойку/ Волокна самой мышцы на своемъ пути прерываются тремя или четырьмя сухожильными перемычками, которыя хорошо видны у людей съ развитой мускулатурой. Сокращаясь, прямая мышца сгибаетъ туловище кпереди, напримѣръ, при вставаніи изъ лежачаго положенія.

По бокамъ отъ указанной мышцы расположены двѣ косыхъ - НАРУЖНАЯ и ВНУТРЕННЯЯ КОСЫЯ МЫШЦЫ ЖИВОТА /рис.21, 25/. Первая прикрѣпляется однимъ концомъ къ наружной поверхности нижнихъ реберъ, причемъ задніе ея пучки опускаются почти отвѣсно къ гребешку подвздошной кости; остальные же, идя косо впередъ и внизъ, переходятъ

въ сухожильную пластинку, образующую влагалище для прямой мышцы живота. Вторая лежитъ подъ предыдущей; волокна ея имѣютъ обратное направленіе: начинаясь отъ гребня подвздошной кости и расходясь вѣерообразно вверхъ, они частью заканчиваются у нижнихъ реберъ, въ большинствѣ же превращаются въ сухожильныя и тоже слиаются съ влагалищемъ прямой мышцы. Дѣйствіе обѣихъ мышцъ состоитъ въ наклоненіи туловища въ стороны и вращеніи вокругъ вертикальной оси.

ПОПЕРЕЧНАЯ МЫШЦА ЖИВОТА находится глубже другихъ, имѣетъ горизонтальный ходъ волоконъ, прикрѣпляется къ нижнимъ ребрамъ, поясничной фасціи и подвздошной кости; не доходя до средней линіи, заканчивается подобно косымъ мышцамъ, переходя въ сухожильное растяженіе передней брюшной стѣнки. При сокращеніи вмѣстѣ съ другими мышцами живота, усиливаетъ дѣйствіе брюшного пресса и подбираетъ животъ.

ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯСЪ И РУКА.

ДЕЛЬТОВИДНАЯ МЫШЦА /рис.20, 21, 25/ лежитъ на плечевомъ суставѣ; начинается отъ ключицы и лопатки, кончается короткимъ сухожиліемъ у средины плечевой кости съ наружной ея стороны. Мышца эта поднимаетъ руку до горизонтальной линіи.

Глубже лежащія мышцы: ПОДЛОПАТОЧНАЯ, НАДОСТНАЯ и ПОДОСТНАЯ идутъ отъ лопатки къ головкѣ плечевой кости; при своемъ сокращеніи производятъ вращеніе руки въ плечевомъ суставѣ и способствуютъ большей его прочности.

Мышцы, покрывающія плечевую кость, завѣдываютъ движеніемъ, главнымъ образомъ, локтевого сустава. На передней сторонѣ рѣзко выдается ДВУГЛАВАЯ МЫШЦА /рис.22, 25/; одной головкой она начинается у верхняго края суставной впадины лопатки, другой - у клювовиднаго ея отростка; внизу тонкимъ сухожиліемъ прикрѣпляется къ лучевой кости.

Вторая мышца - ВНУТРЕННЯЯ ПЛЕЧЕВАЯ /рис.22/, находится подъ предыдущей, идетъ отъ середины плечевой кости къ верхнему концу локтевой. Обѣ при сокращеніи сгибаютъ предплечіе; первая же, кромѣ того, слегка поворачиваетъ его кнаружи.

Разгибаніе руки производитъ ТРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА /рис.22, 25/ - антагонистъ двуглавой; прикрѣпляется одной головкой къ лопаткѣ, двумя - къ плечевой кости, на задней поверхности которой она и расположена; заканчивается плоскимъ сухожиліемъ у локтевого отростка.

Мышцы предплечія завѣдываютъ вращеніемъ лучевой кости, а также сгибаніемъ и разгибаніемъ кисти и пальцевъ. Расположены онѣ такъ, что вращающія внутрь и сгибатели находятся съ передне-внутренней стороны, а поворачивающія кнаружи и разгибатели - съ задне-наружной.

Въ виду тонкости работы рукъ, количество мышцъ здѣсь довольно велико; мышечное брюшко у большей части изъ нихъ около середины предплечія переходитъ въ плотныя длинныя сухожилія, прикрѣпляющіяся къ мелкимъ костямъ кисти. На ладонной сторонѣ послѣдней есть несколько короткихъ мышцъ, предназначенныхъ преимущественно для движеній большого пальца и мизинца.

ТАЗЪ И НОГА.

ПОДВЗДОШНО-ПОЯСНИЧНАЯ МЫШЦА /рис.23/ лежитъ внутри таза; одной головкой начинается отъ поясничныхъ позвонковъ, другой - отъ внутренней поверхности подвздошной кости; общее сухожиліе выходитъ

изъ таза и прикрѣпляется къ малому бугру бедренной кости. Сгибаетъ бедро въ тазобедренномъ суставѣ и нѣсколько поворачиваетъ его кнаружи; при неподвижности ногъ сгибаетъ туловище.

Сбоку отъ нея, между послѣдними ребрами и гребешкомъ подвздошной кости, расположена въ видѣ широкой тесьмы КВАДРАТНАЯ ПОЯСНИЧНАЯ МЫШЦА. Сокращеніемъ своимъ она производитъ наклоненіе позвоночника въ сторону.

На задней поверхности тазовыхъ костей имѣются три ЯГОДИЧНЫХЪ МЫШЦЫ /рис.23, 25/ - большая, средняя и малая.

Большая идетъ отъ крестца и задней части гребешка подвздошной кости къ наружной сторонѣ бедра, гдѣ и прикрѣпляется ниже большого бугра; разгибаетъ тазобедренный суставъ и вращаетъ бедро нѣсколько кнаружи.

Средняя и малая начинаются на подвздошной кости впереди предыдущей и оканчиваются на самомъ бугрѣ; при сокращеніи отводятъ бедро въ сторону; передніе ихъ пучки могутъ вращать ногу во-внутрь. Глубже указанныхъ мышцъ лежитъ нѣсколько мелкихъ, завѣдывающихъ поворачиваніемъ бедра кнаружи.

Мышцы бедренной кости по своему дѣйствію дѣлятся на три группы: разгибатели, сгибатели и приводящія.

ЧЕТЫРЕХГЛАВЫЙ РАЗГИБАТЕЛЬ ГОЛЕНИ /рис.23, 25/: три головки этой мышцы спереди и съ боковъ окутываютъ бедро, прикрѣпляясь къ его шероховатымъ линіямъ; четвертая имѣетъ начало на подвздошной кости; внизу всѣ сливаются въ общее сухожиліе, которое, охвативъ колѣнную чашку, заканчивается на большеберцовой кости. Очень сильная мышца; разгибаетъ ногу въ колѣнѣ, но можетъ при помощи одной своей головки сгибать бедро и въ тазобедренномъ суставѣ.

Поверхъ нея, косо отъ таза, къ внутренней сторонѣ голени идетъ такъ называемая, ПОРТНЯЖНАЯ МЫШЦА /рис.25/, сгибающая ногу въ тазобедренномъ и колѣнномъ суставахъ.

Заднія мышцы бедра - ДВУГЛАВАЯ ПОЛУСУХОЖИЛЬНАЯ и ПОЛУПЕРЕПОНЧАТАЯ /рис.24, 25/, начинаются отъ сѣдалищнаго бугра таза /двуглавая и отъ бедренной кости/; расходясь внизу, прикрѣпляются: первая - къ головкѣ малоберцовой кости, а остальныя двѣ - къ внутренней поверхности большеберцовой, въ ея верхней трети.

Дѣйствуютъ: какъ сгибатели - на колѣнный суставъ, и какъ разгибатели - на тазобедренный; при согнутомъ, предварительно, колѣнѣ вращаютъ голень. Если нога установлена неподвижно, то, напрягаясь, онѣ притягиваютъ къ ней тазъ сзади; при вытягиваніи выпрямленной ноги впередъ своимъ натяженіемъ уменьшаютъ наклоненіе таза впередъ или задерживаютъ дальнѣйшее подниманіе самой ноги.

ПРИВОДЯЩІЯ МЫШЦЫ БЕДРА /рис.23, 25/ идутъ отъ нижней части таза къ бедренной кости на всемъ ея протяженіи съ внутренней стороны; сокращаясь, приводятъ бедро внутрь.

На голени расположены мышцы, завѣдывающія движеніемъ стопы и пальцевъ; однѣ изъ нихъ разгибатели, другія - сгибатели.

Къ первымъ относятся передніе мышцы, заложенныя между большой и малой берцовыми костями; это будутъ: РАЗГИБАТЕЛЬ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА, ОБЩІЙ РАЗГИБАТЕЛЬ ПАЛЬЦЕВЪ и ПЕРЕДНЯЯ БОЛЬШЕБЕРЦОВАЯ МЫШЦА /поднимаетъ носокъ кверху/; своими сухожиліями всѣ три прикрѣпляются на мелкихъ костяхъ стопы.

Задняя часть голени сплошь занята ИКРОНОЖНОЙ МЫШЦЕЙ /рис.23, 25/; двѣ головки ея начинаются на мышелкахъ бедра, третья же - на берцовыхъ костяхъ; внизу сливаются въ одно общее крѣпкое сухожиліе /Ахиллова жила/, прикрѣпляющееся къ пяткѣ. Мышца эта является сильнымъ сгибателемъ стопы, т.е. производитъ то движеніе, которое нужно, чтобы встать на доски; благодаря связи съ бедромъ, можетъ

немного сгибать колѣно. Подъ ней лежатъ три антагониста упомянутыхъ выше разгибателей: СГИБАТЕЛЬ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА, ОБЩІЙ СГИБАТЕЛЬ ПАЛЬЦЕВЪ и ЗАДНЯЯ БОЛЬШЕБЕРЦОВАЯ МЫШЦА; кромѣ того, съ наружной стороны голени проходятъ двѣ МАЛОБЕРЦОВЫХЪ МЫШЦЫ, которыя опускаютъ стопу съ нѣкоторымъ поворотомъ наружи. Рядъ короткихъ мышцъ на самой стопѣ служитъ какъ для движенія пальцевъ, такъ и для большей эластичности и крѣпости стопы.

ДѢЙСТВІЕ МЫШЦЪ ПРИ НѢКОТОРЫХЪ УПРАЖНЕНІЯХЪ.

Въ нижеслѣдующемъ представленъ разборъ работы мышцъ въ нѣкоторыхъ простыхъ и сложныхъ движеніяхъ тѣла, съ указаніемъ, какія именно мышцы принимаютъ каждый разъ участіе. Разборъ этотъ, давая рядъ примѣровъ, можетъ послужить для руководителя подспорьемъ въ смыслѣ болѣе точной оцѣнки того или другого упражненія при выборѣ его въ цѣляхъ физическаго развитія.

ВЫТЯГИВАНІЕ РУКЪ ВЪ СТОРОНЫ СО СГИБАНІЕМЪ ВЪ ЛОКТЯХЪ ВВЕРХЪ. Руки поднимаются въ стороны въ уровень плеча при помощи дельтовидной мышцы. Плечевая кость - сокращеніемъ лопаточныхъ мышцъ, а предплечіе - соотвѣтствующихъ вращателей, поворачивается кнаружи; одновременно съ этимъ, дѣйствіемъ двуглавой и внутренней плечевой мышцъ производится сгибаніе въ локтяхъ.

НАГИБАНІЕ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕДЪ. При нагибаніи туловища впередъ глубокія мышцы спины своимъ напряженіемъ опредѣляютъ степень сгибанія поясничнаго, грудного и шейнаго отдѣловъ, а заднія бедренныя - степень склоненія таза впередъ въ тазобедренномъ суставѣ. Эти же мышцы, вмѣстѣ съ большой ягодичной, приводятъ туловище въ обратное положеніе. Само нагибаніе происходитъ, въ первый моментъ, благодаря напряженію пояснично-подвздошныхъ и брюшныхъ мышцъ; въ дальнѣйшемъ - идетъ въ силу закона тяжести.

НАГИБАНІЕ ТУЛОВИЩА НАЗАДЪ. Въ первый моментъ этого упражненія сокращаются спинныя мышцы; коль скоро движеніе началось, онѣ уступаютъ мѣсто брюшнымъ, главнымъ образомъ, прямымъ, которыя, дѣйствуя уступающе, предохраняютъ тѣло отъ паденія; болѣе сильнымъ сокращеніемъ брюшныхъ мышцъ производится выпрямленіе туловища.

НАГИБАНІЕ ТУЛОВИЩА ВЪ СТОРОНЫ. Въ началѣ движенія работаютъ внутренняя и наружная косыя мышцы живота и квадратная поясничная той стороны тѣла, куда идетъ нагибаніе. Какъ только туловище вышло изъ вертикальнаго положенія, приводятся въ дѣйствіе соотвѣтствующія мышцы противоположной стороны, совмѣстно съ разгибателемъ спины, и удерживаютъ тѣло отъ паденія подъ вліяніемъ силы тяжести; онѣ же, работая преодолѣвающе, выпрямляютъ туловище въ первоначальное положеніе.

ВЫТЯГИВАНІЕ НОГЪ ВПЕРЕДЪ ПОПЕРЕМѢННО. Нога поднимается дѣйствіемъ, главнымъ образомъ, подвздошно-поясничной мышцы; искривленіе поясницы, которое должно при этомъ произойти отъ тяжести притянутой къ тазу ноги, задерживается напряженіемъ брюшныхъ мышцъ.

ПОДНИМАНІЕ ТѢЛА НА НОСКИ И ПРИСѢДАНІЕ. Подниманіе тѣла на носки производится при помощи икроножныхъ мышцъ. Сгибаніе колѣна въ первый моментъ можетъ потребовать нѣкотораго сокращенія соотвѣтствующихъ мышцъ бедра, но въ дальнѣйшемъ оно идетъ уже самостоятельно, благодаря тяжести тѣла; быстрому присѣданію послѣдняго препятствуетъ работа четырехглаваго разгибателя, дѣйствующаго уступающе. Корпусъ, стараясь сохранить равновѣсіе тѣми же мышцами, что и при стойкѣ, опускается постепенно внизъ, причемъ колѣни сгибаются до отказа и натяженіемъ ягодичныхъ мышцъ отводятся кнаружи. обратное поднятіе происходитъ отъ болѣе сильнаго сокращенія четы-

рехглавой и ягодичной мышцъ съ переходомъ изъ уступающаго дѣйствія въ преодолѣвающее.

ВИСѢНІЕ И ПРИТЯГИВАНІЕ. При висѣніи работаютъ, главнымъ образомъ, мышцы предплечія - пальцевые сгибатели. Притягиваніе производится сокращеніемъ двухглавой и внутренней плечевой мышцъ, а также грудныхъ, широкой спинной и ромбовидной; послѣдняя приближаетъ лопатку къ спинѣ, стараясь привести ее въ обычное нормальное положеніе. Держаніемъ при этомъ упражненіи локтей назадъ достигается переносъ большей части работы съ грудныхъ мышцъ на широкую спинную; грудная клѣтка развертывается; въ виду стремленія головы и шеи подаваться впередъ, ихъ надо при помощи шейныхъ мышцъ /заднихъ и длинной передней/ отклонять нѣсколько кзади, что дѣлается во избѣжаніе сгорбливанія спины.

УПОРЪ ЛЕЖА. Въ этомъ положеніи работаютъ брюшныя мышцы, пояснично-подвздошныя и четырехглавый разгибатель голени, не позволяя тѣлу проваливаться между точками опоры /руками и ногами/. Верхняя часть туловища поддерживается на рукахъ дѣйствіемъ преимущественно большой передней зубчатой мышцы.

СТОЙКА. Строевая стойка, являющаяся основнымъ положеніемъ при гимнастическихъ упражненіяхъ, требуетъ для своего исполненія, особенно въ первое время, извѣстной затраты силъ. Какъ и всякое отвѣсное положеніе тѣла, она обусловливается, съ одной стороны, костнымъ остовомъ, съ другой - напряженіемъ опредѣленныхъ мышцъ; послѣднія должны быть достаточной силы и нормальной средней длины, чтобы тѣло могло оставаться въ правильномъ положеніи болѣе или менѣе продолжительное время. Въ противномъ случаѣ быстро наступаетъ утомленіе и инстинктивное стремленіе передать работу мышцъ на связки, что ведетъ къ стойкѣ, хотя и экономической, но некрасивой и соединенной съ различными вредными послѣдствіями, какъ для самой фигуры, такъ и для внутреннихъ органовъ.

Кромѣ соблюденія тѣхъ общихъ требованій, которыя указаны относительно стойки въ строевомъ уставѣ, необходимо сказать еще нѣсколько словъ о положеніи шеи и таза.

Шея должна быть выпрямлена и оттянута немного кзади; наблюдаемое нерѣдко сгибаніе ея впередъ ведетъ къ выставленію подбородка и развитію сутуловатости.

Неправильное положеніе таза можетъ выражаться въ излишнемъ его наклонѣ впередъ или назадъ въ тазобедренныхъ суставахъ. Въ первомъ случаѣ туловище, стараясь сохранить равновѣсіе, будетъ отклоняться кзади и дастъ въ результатѣ значительное искривленіе поясницы. Во второмъ, т.е. при чрезмѣрномъ разгибаніи таза, позвоночникъ вмѣстѣ съ нимъ будетъ отходить назадъ; сохраненіе равновѣсія достигается тѣмъ, что верхняя часть корпуса согнется впередъ, а это вызоветъ сгорбливаніе спины, опусканіе плечъ и сдавливаніе грудной клѣтки.

Такъ какъ заднія бедренныя мышцы въ значительной мѣрѣ вліяютъ на разбираемое движеніе таза, то слабость ихъ или недостаточная длина и могутъ создавать указанныя выше условія. Вотъ почему при гимнастикѣ, особенно растущаго организма, когда объемъ движеній еще не принялъ болѣе или менѣе законченной формы, надо обращать особенное вниманіе на положеніе различныхъ частей позвоночника.

На прилагаемомъ рисункѣ представленъ боковой видъ правильной стойки, а также наглядно изображены мышцы, приходящія при этомъ въ напряженіе.

Механизмъ равновѣсія, вкратцѣ, слѣдующій:

Голова, имѣя центръ тяжести, расположенный впереди оси ея вращенія, стремится упасть на грудь; удерживаетъ ее отъ этого напря-

женіе заднихъ шейныхъ мышцъ.

Эти же мышцы, совмѣстно съ передней шейной, выпрямляютъ шею и слегка оттягиваютъ ее назадъ. Выравниваніе позвоночника производятъ глубокія спинныя мышцы; брюшныя мышцы въ это время подбираютъ животъ и, въ случаѣ надобности, уменьшаютъ поясничную кривизну. Сгибаніе туловища въ тазобедренномъ суставѣ назадъ препятствуютъ связки и поясночно-подвздошныя мышцы; впередъ - заднія бедренныя; въ стороны - ягодичныя. Выпрямленное положеніе ногъ въ колѣнныхъ суставахъ поддерживаютъ четырехглавые разгибатели. Такъ какъ линія, опущенная отвѣсно изъ центра тяжести всего уравновѣшеннаго такимъ образомъ тѣла, проходитъ впереди голеностопныхъ суставовъ, то главная работа въ фиксаціи послѣднихъ ложится на икроножныя мышцы; заднія глубокія мышцы голени помогаютъ имъ, а передніе антагонисты регулируютъ степень напряженія.

КРАТКІЯ УКАЗАНІЯ О ФИЗІОЛОГИЧЕСКОМЪ ДѢЙСТВІИ РАЗЛИЧНЫХЪ УПРАЖНЕНІЙ.

УПРАЖНЕНІЯ ГОЛОВЫ. Главная цѣль упражненія головы - достиженіе правильнаго ея положенія и свободы движеній въ разныя стороны. Хорошая постановка ея обезпечиваетъ общее равновѣсіе и придаетъ бравый, молодцеватый видъ.

УПРАЖНЕНІЯ РУКЪ. Развиваютъ суставы и мышцы плеча, предплечія и кисти, увеличивая размахъ движеній первыхъ и эластичность вторыхъ; имѣютъ большое вліяніе на фиксацію плечевого сустава и лопатки и на постепенное развертываніе грудной клѣтки.

УПРАЖНЕНІЯ ТУЛОВИЩА. Имѣютъ цѣлью сдѣлать болѣе гибкой и эластичной спинную и поясничную часть позвоночника, выравниваютъ его, расширяя попутно грудную клѣтку. Развиваютъ мышцы, окружающія позвоночникъ, а равно мышцы живота и внутреннихъ частей таза. Въ результатѣ способствуютъ выработкѣ правильной и красивой стойки. Упражненія мышцъ живота, укрѣпляя брюшныя стѣнки и вліяя на циркуляцію крови въ полости живота, обусловливаютъ энергичную дѣятельность внутреннихъ органовъ.

УПРАЖНЕНІЯ НОГЪ. Играютъ огромное значеніе въ физическомъ воспитаніи солдата. Въ хорошо развитыхъ ногахъ значительная часть его силы, выносливости и ловкости. Помимо развитія мышцъ и суставовъ, т.е. ихъ эластичности и гибкости, они пріучаютъ къ различнымъ условіямъ равновѣсія тѣла. Медленное движеніе ногъ производитъ успокаивающее дѣйствіе на дыханіе и кровообращеніе.

БѢГЪ И ХОДЬБА. Бѣгъ и ходьба являются могущественнымъ средствомъ для физическаго развитія особенно грудной полости; систематически проводимые, они укрѣпляютъ легкія и сердце, повышая общую выносливость, развязываютъ солдата и придаютъ ему гибкость, увеличивая силу его ногъ.

ПРЫЖКИ. Это самыя энергичныя упражненія для мышцъ и органовъ дыханія и кровообращенія, требующія отъ нихъ наибольшаго напряженія. Помимо мѣстнаго вліянія развиваютъ ловкость и смѣлость, способствуя развитію силы воли.

УПРАЖНЕНІЯ ДЫХАНІЯ. Пріучаютъ къ полному дыханію; при физическихъ упражненіяхъ имѣютъ цѣлью успокоить органы дыханія и кровообращенія, быстро освобождая кровь отъ избытка негодныхъ продуктовъ.

СЛОЖНЫЯ ВОЛЬНЫЯ ДВИЖЕНІЯ. Сочетаніемъ элементарныхъ упражненій въ различныя комбинаціи, сложныя вольныя движенія даютъ самые разнообразные переходы изъ однихъ положеній тѣла въ другія; мѣняютъ постоянно группировку работающихъ мышцъ и требуютъ отъ занима-

ющихся непрерывнаго вниманія и памяти. Это упражненія всего нервно-мышечнаго аппарата. Они совершенствуютъ координацію, развиваютъ въ высшей степени способность быстраго управленія мышцами, вырабатываютъ легкость, красоту и ловкость въ исполненіи движеній. Производимыя въ массѣ имѣютъ дисциплинирующее значеніе; вводя же въ дѣятельность сразу значительное количество мышцъ, помимо мѣстнаго вліянія на организмъ, оказываютъ и общее.

УПРАЖНЕНІЯ СЪ РУЖЬЯМИ И ПАЛКАМИ. Дѣйствіе упражненій съ ружьями и палками то же, что простыхъ и сложныхъ вольныхъ движеній; кромѣ того, они обусловливаютъ точную работу мышцъ въ желаемомъ направленіи и объемѣ; позволяютъ легко провѣрять правильность положеній и даютъ въ нихъ извѣстную устойчивость; развертываютъ плечи, пріучаютъ мышцы къ нагрузкѣ и усложняютъ условія работы.

УПРАЖНЕНІЯ НА СНАРЯДАХЪ. Упражненія на снарядахъ сопровождаются непривычными формами для положеній и движеній тѣла, особыми условіями его опоры и равновѣсія, требованіемъ отъ мышцъ, преимущественно верхнихъ конечностей и туловища, усиленныхъ и въ то же время строго опредѣленныхъ напряженій. Они развиваютъ въ совершенствѣ координацію, точность соблюденія темпа, способность свободно и быстро оріентироваться и сохранять равновѣсіе во всѣхъ положеніяхъ. Работа на снарядахъ при трудныхъ и рискованныхъ упражненіяхъ пріучаетъ одолѣвать препятствія, заставляя при этомъ проявлять находчивость, рѣшительность, смѣлость и силу воли, каковыя качества постепенно повышаются. Мѣстное вліяніе снарядовъ опредѣляется, главнымъ образомъ, формой движенія и касается той части тѣла, которая его производитъ. Встрѣчающіяся, почти исключительно при работѣ на снарядахъ, упражненія упора и висѣнія заключаются въ перенесеніи точки опоры туловища съ нижнихъ конечностей на верхнія и въ производствѣ при этихъ условіяхъ различныхъ движеній. Упражненія эти, давая, какъ уже сказано, значительную нагрузку мышцамъ рукъ и туловища, оказываютъ сильное вліяніе на ихъ развитіе /висѣніе - сгибателей, упоры - разгибателей/. Маховые пріемы, заставляя работать въ условіяхъ сохраненія равновѣсія и темпа, имѣютъ еще цѣлью пріучить организмъ къ тѣмъ колебаніямъ кровообращенія, которыя происходятъ при различныхъ перемѣщеніяхъ тѣла. Лазаніе, нося прикладной характеръ, является частью упражненіемъ съ отягощеніемъ для мышцъ верхнихъ конечностей, частью упражненіемъ въ ловкости.

Рис. 21. Мышцы туловища (вид спереди)

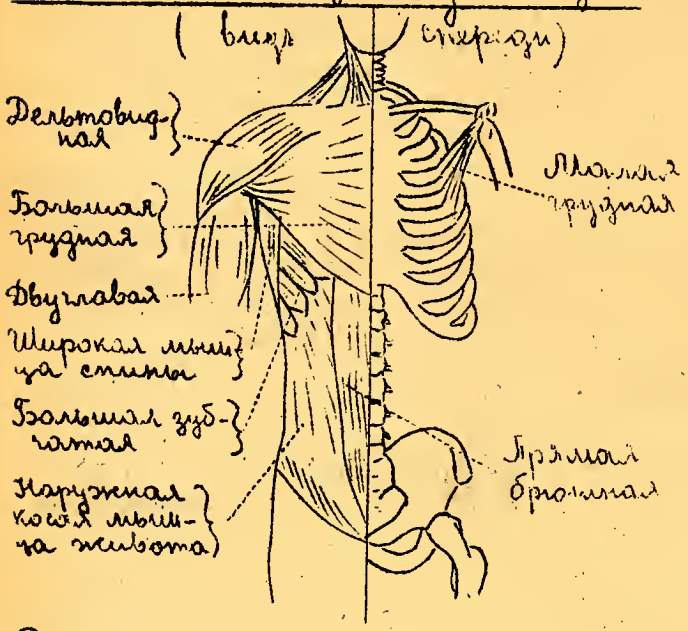


Рис. 22. Мышцы плеча

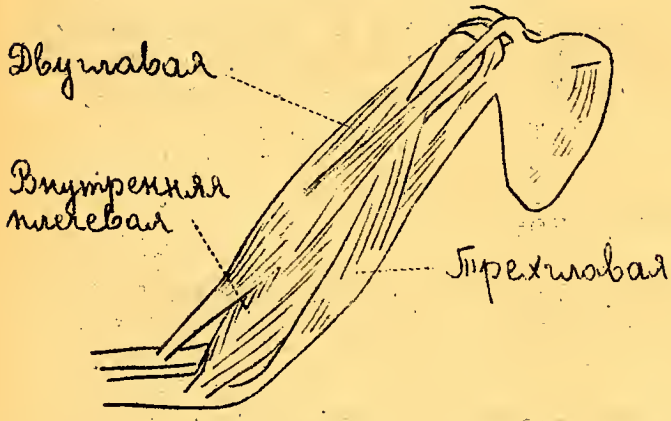


Рис. 23. Мышцы таза и ноги (вид спереди)

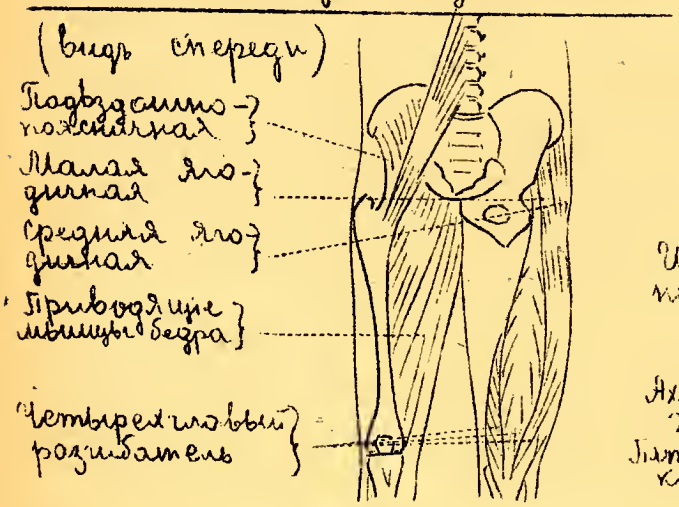


Рис. 25. Общий вид наружных мышц.

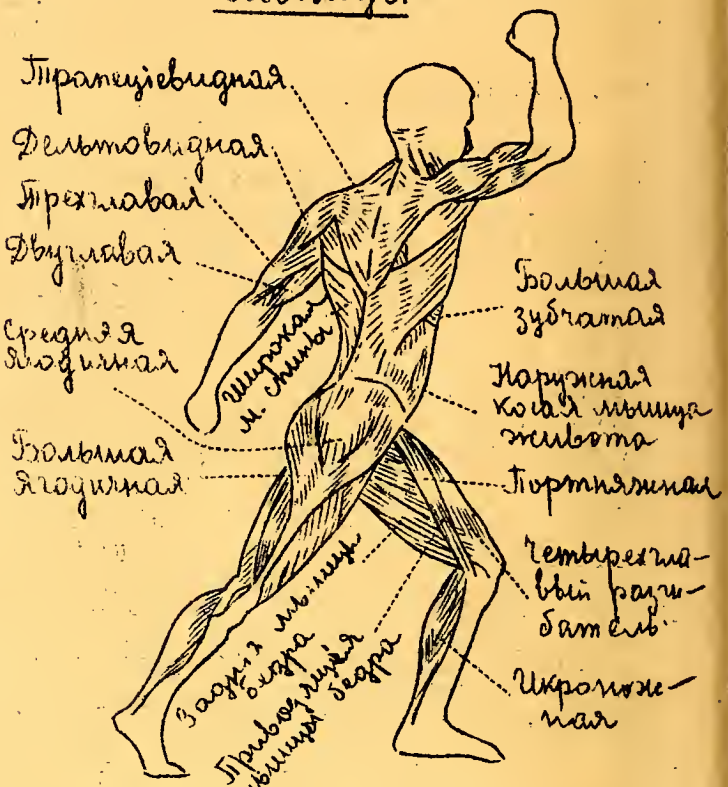


Рис. 24. Мышцы ноги (вид сбоку)

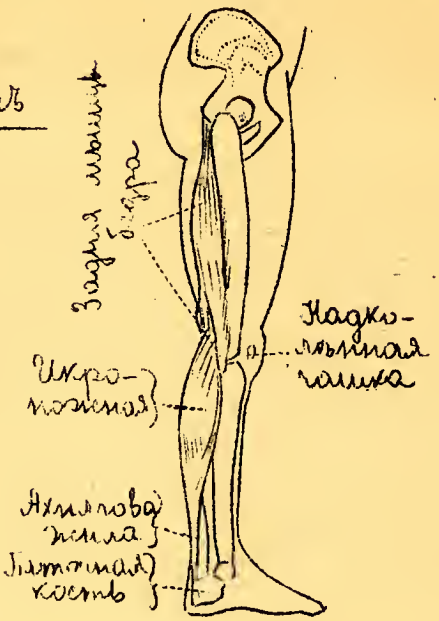


Рис. 26.

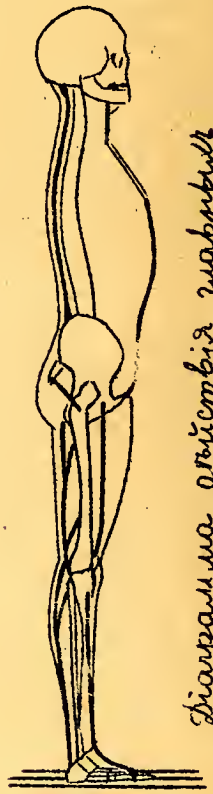


Диаграмма действия главных мышц для удержания стойки при команде „Смирно".

УПРАЖНЕНІЕ ДЛЯ СЕСТЕРЪ СЪ РАПИРАМИ /Шестерка/

съ академіи общества Русскій Соколъ въ Новомъ-Саду.

Составилъ бр. МОШИНСКІЙ.

Стиль костюма:

Черные туфли,черные высокіе чулки,черные штанишки и плотно обтянутая черная куртка съ длинными руковами и высокимъ воротникомъ.Практично было бы соединить штанишки и куртку/комбине/, чтобы во время упражненій куртка въ поясѣ не поднималась.

ОБЩІЯ УКАЗАНІЯ

Приступая къ рузучиванію упражненія необходимо разучить и сдѣлать совершенно привычными для сестеръ слѣдующія основныя фехтовальныя положенія и движенія:

I

ДЕРЖАНІЕ РАПИРЫ

Рапира держится въ правой рукѣ у гарды большимъ и указательнымъ пальцами,остальные пальцы свободно придерживаютъ рукоять рапиры въ выемкѣ ладони. Вогнутая часть рукоятки обращена къ ладони.

2

БОЕВАЯ СТОЙКА /закройсь/

а/ Положеніе ногъ: Ступни подъ прямымъ угломъ,между пятками два слѣда3/4 шага.Колѣни согнуты /полуприсѣдъ/ такъ,чтобы правое было надъ серединой ступни,а лѣвое надъ носкомъ.Колѣни должны быть развернуты-надъ ступнями.
б/Положеніе тѣла: Тѣло отвѣсно, не перегибаться впередъ на правую ногу и не отваливаться назадъ на лѣвую.Тяжесть тѣла равномѣрно на обѣихъ ногахъ,лѣвое плечо подано назадъ,поясницу подобрать подъ себя.
в/ Положеніе рукъ и рапиры:Правая рука и рапира: Плечо свободно опущено,рука свободно согнута въ локтѣ,локоть-примѣрно на 20 сантиметровъ отъ бока,кисть руки на высотѣ правой груди,ногти обращены въ полоборота налѣво вверхъ,рапира остріемъ направлена въ грудь противника/ т.о.остріе находится на высотѣ и своей груди/Отъ локтя до конца рапиры одна прямая линія,Конецъ рапиры, кисть руки,локоть и плечо въ одной вертикальной плоскости.
Лѣвая рука держится такъ,чтобы кисть была еадъ плечомъ,локоть выше плеча и согнута подъ прямымъ угломъ / отнюдь не сгибать больше/ Кисть свободно распущена,пальцы полусогнуты.локоть поданъ назадъ.Голова повернута направо къ противнику,подбородокъ выше.
Въ положеніе боевой стойки не должно быть натянутости, фехтовальщикъ долженъ держаться совершенно свободно безъ напряженія.

ДВИЖЕНІЯ.

Движенія дѣлаются въ положеніи боевой стойки на согнутыхъ ногахъ
Шагъ впередъ:вынести правую ногу на длину слѣда впередъ и возможно быстрѣе приставить левую ногу на столько-же.
Шагъ назадъ: отставить лѣвую ногу на длину слѣда назадъ и немедленно-же приставить и правую на столько же

Двойной шагъ впередъ:Переставить левую ногу передъ носкомъ правой и сйчасъ-же выставить правую впередъ,такъ чтобы между пятками было два слѣда.
Двойной шагъ назадъ:перенести правую ногу за пятку лѣвой и сейчасъ-же отнести лѣвую ногу назадъ настолько чтобы междк пятками было два слѣда.При обученіи движеніямъ обучающій долженъ слѣдить чтобы руки тѣло и голова сохраняли полное спокойствіе,а рапира не болталась бы въ стороны.

КОЛИ

Нанесеніе укола раздѣляется на двѣ части:показъ укола и выпадъ
Показать уколъ:Сохраняя положеніе боевой стойки,мягко не толчкомъ вытянуть правую руку впередъ такъ,чтобы кисть руки пришлась на высотѣ плеча. При вытягиваніи кисть поварачивается ногтями вверхъ,концомъ рапиры намѣтить точку укола въ грудь противнику т.о. конецъ рапиры нѣсколько ниже кисти/локоть совершенно выпрямленъ.
Выпадъ:Не отдѣляя ступни лѣвой ноги отъ знмли,выталкнуть тѣло лѣвой ногой,рѣзко выпрямляя лѣвое колѣно,выбросить впередъ правую ногу возможно дальше впередъ,встрѣтивъ землю пяткой.На выпадѣ голень правой ноги должна стоять отвѣсно.
Руку съ рапирой оставить на прежней высотѣ/при показѣ укола кисть была на высотѣ плеча,теперь же благодаря пониженію тѣла оно должна оказаться на высотѣ лба/Тѣло на выпадѣ должно быть совершенно отвѣсно,не перегибаться впередъ чтобы не перегрузить правую ногу и этимъ не затруднить уходъ съ выпада.Лѣвую руку разогнуть и опустить такъ чтобы она оказаласьнадъ лѣвой ногой и параллельно ей.Въ отличіе отъ гимнастическаго выпада фехтовальвыпадъ долженъ быть возможно шире-достать и далеко стоящаго противника.
Вначалѣ слѣдуетъ обучать отдѣльно показу укола,а послѣ выпаду / по раздѣленіямъ/ Когда обучаемыя усвоятъ и дстигнутъ однообразія силы и ширины выпада,перейти къ обученію уколу слитно.Необходимо особенно наблюдать чтобы послѣдовательность показа укла и выпада строго соблюдалась и при слитномъ обученіи уколу:т.е. начинать выпадъ только послѣ выпрямленія праваго локтя.

УХОДЪ СЪ ВЫПАДА /закройсь/

Уходъ съ выпада начинается со сгибанія лѣваго колѣна .Когда лѣвое колѣно будетъ полусогнуто,то естественно и правое колѣно полуразагнется.Въ этотъ моментъ дать толчекъ правой ногой,взмах-

нуть лѣвой рукой вверхъ и,ставя ее въ согнутое положеніе надъ лѣвымъ плечомъ,помочь тѣлу подняться,правую ногу переставить въ положеніе,которое оно занимало до выпада / т.е. на два слѣда отъ пятки лѣвой /
Одновременно съ уходомъ согнуть правую руку въ положеніе, какое оно занимала до выпада.

6

ПОДВЫСЬ

Пріемъ во время салюта-отданіе чести оружіемъ:Рука съ рапирой выносится къ верху,кисть на высоту подбородка и на два пальца отъ негокъ сѣбѣ,локоть отвѣсно внизъ рапира вертикально,отъ конца рапиры до локтя одна прямая линія

СТРОЙ:въ одну шеренгу сомкнуто.
Исходное положеніе:пятки вмѣстѣ ступни ногъ подъ прямымъ угломъ /лѣвая ступня вдоль шеренги,правая къ ней перпендикулярна по направленію къ зрителямъ/,рапира въ урученой внизъ внутрь правой конецъ рапиры противъ носка правой ступни и на четверть аршина отъ земли,рапира и рука въ одной прямой ногти вверхъ.Лѣвая въ кулакѣ на бедро,мезинцемъ книзу,большой палецъ отставлен вверхъ Голова повернута н
аправо къ зрителямъ.

Счетъ 4/4 Темпъ средній.

Вступленіе: 2 такта,во время которыхъ гимнастки стоятъ въ исходномъ полоденіи.
для сокращенія Р.-Рапира.

Большой салютъ.

I 1.Уручить внутрь правую,ногти вверхъ,Р.и рука въ одной прямой

2.Подвысь

3.Выбросить въ уручение внутрь правую /какъ I /

4.Подвысь.

II 1.Дугой вправо уручить правую,ногти внизъ-поворотъ головы и взглядъ за Р.Р. и рука въ одной прямой.

2. Подвысь-поворотъ головы къ зрителямъ.

3.Дугой влѣво уручить правую влѣво-ногти вверхъ,поворотъ головы и взглядъ за Р.Р. и рука въ одной прямой.

4.Подвысь поворотъ головы къ зрителямъ.

III.1.Разогнуть въ уручение внизъ внутрь/исходное положеніе/

2.Поворотъ 90 градусовъ направо /грудью къ зрителямъ/на пяткѣ

правой и носкѣ лѣвой до стоя заножнаго лѣвой.

3.Придвигомъ лѣвой стой спятный.

4.Выдержъ

РАСХОЖДЕНІЕ КЪ ПЕРВОМУ УПРАЖНЕНІЮ

Расчетъ для расходящихся.

2 I 2 I 2 I
0 0 0 0 0 0

4. I. I-ня Подвысь- стой предножный лѣвой.
2-ня Подвысь- стой зашажный лѣвой.

2. I-ня Стой предшажный правой.
2-ня Стой ушажный правой.

3. I-ня Стой предшажный лѣвой.
2-ня Предвигомъ лѣвой стой спятный.

4. I-ня Предвигомъ правой стой спятный.
Всѣ:-Уручить правую внизъ,рука и Р. въ одной прямой, ногти впередъ.

Послѣ этаго перехода положеніе таково:

I I I
0 0 0

2 2 2
0 0 0

5. I.Всѣ:-Уручить вверхъ правую,ногти впередъ,Р. и рука въ одной прямой-уручить внизъ лѣвую,ладонь впередъ.
Правофланговый рядъ:выпадъ вправо,средній рядъ:выпадъ вправо I-ая,а 2-ая выпадъ влѣво.
Лѣвофланговый рядъ: выпадъ влѣво.

2. Всѣ дугою внизъ взручить правую, Р. и рука въ одной прямой лѣвую въ кулакѣ на бедро, мизинцемъ книзу,большой палецъ отставленъ вверхъ.
Правофланговый рядъ: придвигомъ лѣвой стой спятный.
Средній рядъ: I-ая придвигомъ правой стой спятный
2-ая придвигомъ лѣвой стой спятный.
Лѣвофланговый рядъ:придвигомъ лѣвой стой спятный.

3. Поворотъ 90 градусовъ налѣво на лѣвой пяткѣ и правомъ носкѣ до стоя заножнаго правой-уручить внизъ внутрь правую,Р. и рука въ одной прямой, конецъ Р.на четверть отъ земли-уручить внизъ лѣвую,пальцы вытянуть,мезинецъ внизъ голова повернута къ зрителямъ.

4.Пристанить правую къ лѣвой,ступни подъ прямымѣ угломъ,пятки вмѣстѣ,лѣвая ступня вдоль шеренги,правая къ зрителямъ.

6. I -
2- ----- Выдержъ
3-
4-

ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНІЕ.

Въ результатѣ расхожденія снова пришли въ исходное положеніе, только лѣвая рука уручена внизъ,пальцы вытянуты,мизинецъ внизъ. Гимнаски стоятъ на полномъ размыканіи /180 см./по фронту и глубину.

I. I.Уручить-правая ногтями вверхъ, Р. и рука въ одной прямой,лѣвая мизинцемъ внизъ.

2.Средній кругъ внизъ правой-закройсь/боевая стойка/

3.
- Выдержъ.
4.

2. I. Шагъ впередъ.

2.Показать уколъ.

3. Коли.

4. Выдержъ.

3. I. Выдержъ.

2. Закройсь.

3. Выдержъ.

4. Шагъ назадъ.

4. I. Выдержъ.

2. Поворотъ на 90 гр. направо на правой пяткѣ /въ боевой стойкѣ/

3. Показать уколъ.

4. Коли.

5. I. Выдержъ.

2. Упоръ лѣвой у носка правой-предклонъ-взручить правую ногти вправо,смотрѣть за Р.Р.и рука,туловище и лѣвая нога въ одной прямой.

3. Выдержъ.

4. Выдержъ.

6. I.Вспрямленіе-придвигомъ лѣвой стой на лѣвомъ колѣнѣ /колѣно у пятки правой/-лѣвую на бедро мизинцемъ внизъ,большой палецъ отставленъ вверхъ, Р.и рука въ одной прямой,ногти впередъ.

2.Уклонъ влѣво-упоръ лѣвой-стой уножный правой /изъ за уклона правая рука и Р. вертикально/-взглядъ на конецъ Р.

3.
Выдержъ.
4.

7. I.Вспрямленіе-стой на лѣвомъ колѣнѣ-предручить вверхъ правую-полускорчить заручивъ лѣвую,предплечье на поясницу,ладонь назадъ.

2.Встать на правой до стоя заножнаго лѣвой.

3. Выдержъ.

4. Поворотъ на 90гр. направо на правой пяткѣ-боевая стойка.

8. I. Показать уколъ.

2. Коли.

3.
- Выдержъ.
4.

9. I. Закройсь.

2. Шагъ назадъ.

3. Выдержъ.

4. Подвысь.

IO.I. Поворотъ на I80гр. направо на пяткѣ правой-кругъ лѣвой внизъ боевая стойка.

2. Взручить впередъ наружу правую-заручить внаружу лѣвую,пальцы вытянуты,мизинецъ внизъ-придвигомъ правой пятки вмѣстѣ, колѣни выпрямить,ступни подъ прямымъ угломъ

3. Выдержъ.

4. Уручить внизъ правую- лѣвую въ кулакѣ на бедро,мизинцемъ внизъ,большой палецъ отставленъ вверхъ-поворотъ на 45гр. направо на правой пяткѣ и лѣвомъ носкѣ до стоя заножнаго лѣвой

II. I. Уручить Р. въ продолженіи руки-уклонъ влѣво-стой уножный лѣвой вправо /внутрь заножно/-предгибъ правой-смотрѣть на конецъ Р.
2,3,4---- Выдержъ

I2. I. Вспрямленіе,придвигомъ лѣвой стой спятный-лѣвая въ кулакѣ на бедро мезинцемъ къ низу,большой палецъ отставленъ вверхъ правую приручить-Р.какъ положеніе шашки при пріемѣ "накараулъ"

2. Выдержъ.

3. Выпадъ вправо-приручить внизъ лѣвую,ладонь впередъ-уручить вверхъ правую,Р. въ продолженіи руки,ногти впередъ-поворотъ головы на лѣво,смотрѣть на лѣвую ладонь.

4Поворотъ головы на право,смотрѣть на конецъ Р.

I3. I.2.-Выдержъ

3. Поворотъ на 90гр. налѣво,на пяткахъ,вспрямленіе правой, предгибъ лѣвой-дугою вверхъ взручить правую-предклонъ-смотрѣть на конецъ Р.-лѣвую полускорчить заручивъ, предплечье на поясницу -ладонь назадъ.

4. Выдержъ.

I4. I. Выдержъ

2. Вспрямленіе-прдвигомъ правой стой спятный-дугою вверхъ уручить вверхъ правую- смотрѣть на конецъ Р.

3. Выдержъ.

4. Поворотъ на I80гр. налѣвой пяткѣ и правомъ носкѣ-дугою вверхъ предручить правую,Р.въ продолженіи руки,голова прямо

I5. I. Выдержъ.

2. Дугою вверхъ уручить внизъ внутрь правую№Р.въ прдолженіи руки противъ носка правой и на четверть отъ земли-приставить правую спереди къ лѣвой-ступни подъ прямымъ угломъ-лѣвую уручить внизъ мезинцемъ къ низу /пришли въ исходное положеніе,но спиною къ зрителямъ/

3.4.--Выдержъ.

Упражненіе исполняется два раза.Во второй разъ счеты 3.4. такта I5 дѣлаются такъ: счетъ 3.Поворотъ на 45гр. напаво на правой пяткѣ и лѣвомъ носкѣ,приручить лѣвую.счетъ 4. Придвигомъ лѣвой стой спятный.
Послѣ второго раза всѣ стоятъ лицомъ къ зрителямъ.

Антрактъ 2 такта,во время которыхъ гимнастки остаются въ послѣднемъ / I5 - 4 / положеніи.

Второе упражненіе будетъ помѣщено въ слѣдующемъ номерѣ.

ХРОНИКА

БѢЛГРАДЪ.

30/ IX состоялась вечеринка-академія съ гимнастической программой.Въакадеміи приняли участіе:сестры,братья и подростки.
Сестры работали на кольцахъ,братья -вольн.движенія и прижки черезъ коня,Подростки-прижки съ пружиннымъ трамплиномъ черезъ козла.Академія прошла очень оживленно въ присутствіи многлчисленной публики.
Жизнь зала течетъ нормально,систематическія занятія ведутся непрерывно.

БѢЛАЯ - ЦЕРКОВЬ.

I3 / XII Состоялась академія.Техническая программа была интересная и разнообразная.Выступали дѣти,подростки,братья.
Дѣти съ мячами и въ хороводѣ,подростки совмѣстно съ братьями на двухъ шестахъ,братья на конѣ и Кадеты I-го Русскаго Кад. Корпуса на брусьяхъ.Въ теченіи отчетнаго періода Обществомъ было устроено 4 академій и II дѣтскихъ выступленій.Средства съ этихъ академій цѣликомъ идутъ на оплату и содержаніе своей Сокольни.

ВЕЛЕСЪ.

I3 / XII по случаю торжественнаго принесенія завѣта Обществомъ, состочлась академія.Выступали дѣти,подрстки,братья,а такъ-же сестры и братья изъ Об-ва Скопле.Первая академія молодого Общества удалась вполнѣ.

ЗЕМУНЪ.

Состоялась призовая стрѣльба 3-хъ группъ:- I-лучшихъ стрѣлковъ 2/ молодыхъ стрѣлковъ и подростковъ.
Въ первой категоріи призы получили:бр. Начальникъ Общества Бертельсъ-Меньшой и бр. А.Капша.
Во второй -сестра Л. Бодиско.Вькатегоріи подростковъ Т. Ротъ.
По случаю Сокольскаго праздника состоялась вечеринка академія Отдѣленіе братьевъ на снарядахъ прдемонстрировало состязателния упражненія слета въ Суботицѣ.

НОВЫЙ-САДЪ.

I/ XII Общество приняло участіе въ академіи мѣстнаго бр. Югосл. Общества.Сестры выступали съ упражненіями "Ритмъ и движеніе". Братья съ шестомъ.Выступленіе Русскихъ соколовъ имѣло большой успѣхъ.
Систематическя занятія въ Обществѣ ведутся н ормально,о чемъ свидѣтельствуютъ точныя ежемѣсячныя донесенія.

САРАЕВО

I / XII Общество приняло участіе въ академіи мѣстнаго бр Югосл. Об-ва.Выступали братья съ упражненіями на эспадронахъ. Четко и красиво исполненное упражненіе,вызвало большое одобреніе и признаніе работы Русскаго Сокола.

СУБОТИЦА.

2/I. Общество устроило свою большую академію.Разнообразная техн. программа при участіи всѣхъ категорій,прошла успѣшно.
Выступали:Дѣти въ матросскихъ костюмахъ-"Морякъ".
Подростки мальчики-пирамиды,разности.
Сестры:Ритмическія упражненія и Русскіе танцы.
Братья: -Упражненія съ эспадронами
Братья изъ Общества Новый-Садъ- упражненія съ шестомъ.
На академіи присутствовалъ Староста Кр. Союза .

О С Е К Ъ.

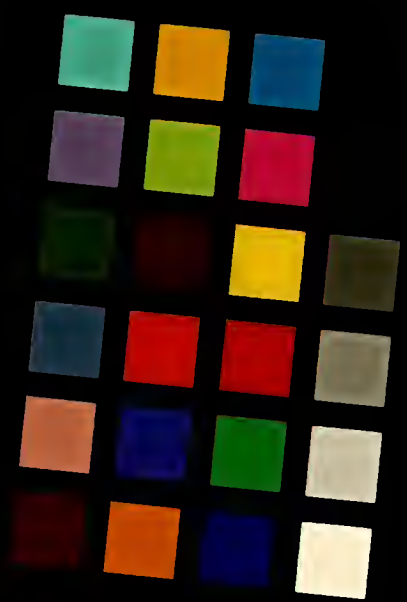
I3/XII Состоялась академія.Выступали всѣ категоріи Общества.
Дѣти -упражненія съ флажками.
Подростки -вольн. движенія съ палками и пирамиды.
Сестры -Боярскій танецъ въ костюмахъ.
Брать упражненія съ эспадронами.

НИШЪ.

На Рождественскихъ праздникахъ была устроена дѣтская Елка съ технической программой.Въ Обществѣ проявляется усиленная дѣятельность по сбору средствъ на устройство третьяго дѣтскаго лагеря.

Примѣчаніе Редакціи.

Извѣстно,что и другія Общества устраивали вечеринки-академіи съ технической программой,но объ этомъ въ Техн. Комитетъ Кр. Союза не поступали свѣдѣнія.Редакція журнала проситъ Бр. Общества увѣдомлять Техн. Ком.Кр. Союза о жизни зала.

О Г Л А Е Л Е Н І Е

	Стр.
I.Служебный отдѣлъ С.Р.С. и Кр.Союза	I
2.Упражненія на второстепнныхъ снарядахъ	4
3.Сок.система гимнастики д-ра М.Тырша	I4
4.Игры	2I
5.Разности для дѣтей отъ 6 до I4 лѣтъ /продолженіе/	25
6.Статья-Физическое воспитаніе въ Болгаріи	29
7.Элементарная анатомія и физіологія	33
8.Упражненія для сестеръ съ рапирами	4I
9.Хроника	48